2 I 2018

TV TOTAL

VEREINSZEITSCHRIFT DES TV STAMMHEIM 1895 e.V.

GESCHÄFTSSTELLE
Neue Kurse 6

TURNEN
Fitnesshighlights im Rückblick 14

KiSS
Schon ab 3 Monaten 21

HANDBALL
Tolle Jugenderfolge 24

RÄTSEL
Knobelspaß für Jung und Alt 28

OUTDOOR
Eine Woche lang Kitesurfen 61

Einladung zur Jahreshauptversammlung 2019

Im November 2018

Wir laden Sie recht herzlich zu unserer ordentlichen **Mitgliederversammlung** (Jahreshauptversammlung) am

Dienstag, 05.02.2019, um 19.30 Uhr

in die Turn- und Versammlungshalle in Stammheim ein.

Tagesordnung

1. Begrüßung
2. Rechenschaftsbericht des Vorstands
3. Bericht des Kassiers
4. Bericht der Kassenprüfer und Entlastung des Kassiers
5. Entlastung des Vorstands
6. Berichte der Abteilungsleiter
7. Entlastung der Abteilungsleiter und der übrigen Hauptausschussmitglieder
8. Mitgliederehrungen
9. Wahlen (2. Vorsitzender, Kassier, 1. Beisitzer, Kassenprüfer)
10. Festsetzung des Haushaltsplanes 2019
11. Anträge
12. Sonstiges

Anträge müssen nach § 13 Abs. 2 der Satzung 2 Wochen vor der Mitgliederversammlung beim Vorstand oder der Geschäftsstelle schriftlich eingereicht sein.

Mit freundlichen Grüßen

Gez. Martin Reißner, 1. Vorstand

Das Protokoll über die Mitgliederversammlung 2018 liegt in der Geschäftsstelle und vor der Mitgliederversammlung 2019 zur Einsichtnahme aus. Es kann auch im Internet unter www.tv-stammheim.de eingesehen werden.

LIEBE **LESER/INNEN,**

ein heißer und trockener Sommer liegt hinter uns. Zahlreiche sportliche Aktivitäten, tolle Leistungen und Erfolge konnten gefeiert werden.

Wir blicken gespannt auf die kommende Wintersaison. Sowohl draußen als auch drinnen finden wieder zahlreiche Sportangebote beim TV Stammheim statt.

In dieser Ausgabe erwartet Euch neben den tollen Berichten natürlich auch wieder eine Rätselseite – nicht nur für die kleinen Leser.

Wir bedanken uns bei allen Autoren, ohne die diese Ausgabe nicht möglich gewesenen wäre. Ein besonderer Dank gilt unseren Inserenten, die mit Ihren Anzeigen diese Ausgabe maßgeblich unterstützen.

Allen Mitgliedern und Lesern wünschen wir viel Freude mit unserem Vereinsmagazin und bereits heute fröhliche und besinnliche Weihnachten und einen guten Start ins neue Jahr.

IMPRESSUM **TV Stammheim e.V.** Solitudeallee 162,70439 Stuttgart, Telefon 0711 / 80 45 89, **1. Vorstand:** Martin Reißner, **Geschäftsführer:** Alwin Oberkersch, **Internet-Adresse:** www.tv-stammheim.de, **E-mail-Adresse:** info@tv-stammheim.de, **Redaktion:** Anika Gruner, tv-total@tv-stammheim.de, **Anzeigen:** Waltraud Kowalik, **Gestaltung:** Yvonne Hornikel, **Druck:** Wir machen Druck, **Redaktionsschluß** dieser Ausgabe: 30. September 2018, **Titelfoto:** Pixabay, **Redaktionsschluß** der nächsten Ausgabe: 30. April 2019.

BEWEGUNG MACHT **GLÜCKLICH!**

Deutschland bewegt sich zu wenig, denn wir sind im Stress. Arbeit, Termine und Verpflichtungen prägen unseren Alltag. Da kommt die Bewegung zu oft zu kurz. So treibt fast die Hälfte der Deutschen gar keinen oder nur sehr selten Sport. Erhöhte Stresswerte sorgen letztendlich mit dafür, dass wir unzufrieden sind.

Macht Bewegung wirklich glücklich?

Ja das macht sie. Eine Studie der Universität Michigan hat gezeigt, dass es einen signifikanten Zusammenhang zwischen körperlicher Bewegung und mentaler Zufriedenheit gibt.

Nach intensivem Training schüttet unser Gehirn bestimmte Hormone aus, die das Glücksgefühl hervorheben. So kann bei Jugendlichen bereits eine Sporteinheit pro Woche das Glücksgefühl um bis zu 50 % steigern.

Auf den passenden Sport kommt es an

Doch nicht jeder Sport macht uns auch wirklich glücklich. Voraussetzung ist, dass uns die Sportart auch Spaß macht. Denn nur mit Spaß haben wir auch Lust auf die Aktivität, was von entscheidender Bedeutung für das spätere Glücksgefühl ist. Gleichzeitig sorgt die Bewegung dafür, dass wir produktiver, leistungsfähiger und ausgeglichener sind. Dadurch ist sie der ideale Gegenpol zu unserem stressigen und oft nervenaufreibendenAlltag.

Multifunktionsfläche

Um noch mehr Sportangebote bieten zu können, geht die Entwicklung der Sportflächen stetig voran. So wird als nächster Baustein die Multifunktionsfläche in der TV-Bewegungswelt im kommenden Jahr unter anderem mit einer Cross-Fit-Fläche ergänzt, die zum Auspowern im Freien einlädt.

Neue Website

Damit Sie unsere zahlreichen Sportangebote einfacher, bequemer und kompakter finden können, wird zum Jahresbeginn die neue Website des TV Stammheim online gehen. Freuen Sie sich auf Neuigkeiten und Informationen mit nur einem Klick in einem modernen Design.

Mitgliederversammlung

Am 05. Februar 2019 findet die kommende Mitgliederversammlung des TV Stammheim statt. Die Einladung mit Tagesordnung finden Sie auf der ersten Umschlaginnenseite. Wir laden Sie bereits heute hierzu ein und freuen uns über Ihre Teilnahme.

Auf in die Wintersaison

Für die kommende Wintersaison, egal ob indoor in der Sporthalle oder outdoor auf Pisten und Strecken, wünschen wir Ihnen viel Spaß bei den vielen Aktivitäten, die Ihnen der TV Stammheim anbietet. Immer getreu dem Motto: TV Stammheim... wo Sport am schönsten ist!

Ihr
Martin Reißner,
Florian Gruner,
Steffi Beck

Verena Gross
Osteopathie und Physiotherapie

Praxis für Säuglinge, Kinder, Schwangere und Erwachsene

Unterländer Straße 70, 70435 Stuttgart
Telefon: 01525 – 94 31 903
Email: verena@osteo-gross.de

www.osteo-gross.de

TV TOTAL TEAM – YVONNE HORNIKEL IM INTERVIEW

Seit vielen Jahren ist Yvonne Hornikel für die grafische Umsetzung des TV TOTAL verantwortlich. Nach unzähligen individuellen Seitengestaltungen und Artikeleinbindungen haben wir uns mit ihr über die Arbeit am TV TOTAL unterhalten.

Yvonne, gibt es eine Ausgabe des TV TOTAL, die Dir besonders in Erinnerung geblieben ist und wenn ja, weshalb?
Da gibt es mehrere. Meine erste Ausgabe zum Beispiel, da musste erstmal einiges eingerichtet werden. Das hat ganz schön Zeit in Anspruch genommen.

Und natürlich die Ausgabe, als die Faustballdamen in die erste Liga aufgestiegen sind! Da habe ich mich sehr darüber gefreut.

Die Dritte, die ich noch in Erinnerung habe ist noch gar nicht so lange her. Nämlich die erste farbige Ausgabe! Das war auch was ganz Besonderes!

Wie bist Du damals die Grafikerin für das TV TOTAL geworden?
Ich habe früher Faustball beim TV gespielt und war da in der Abteilung sehr aktiv. Durch meinen Beruf als Mediengestalterin lag es nahe, dass ich mich um die Drucksachen und Gestaltungen der Abteilung kümmere.

Als der damalige Grafiker 2009 das TV Total abgegeben hat fragte mich Rüdiger Stockert, ob ich es mir vorstellen könnte die Vereinszeitschrift fortzuführen. Na ja – ich konnte – und nun ist dies schon die 19. Ausgabe die ich für die Mitglieder des TV Stammheim gestalten darf.

Wie bewertest Du als Grafik-Profi unser TV TOTAL?
Da ich es ja gestaltet habe, finde ich es natürlich super! Nein, Spaß beiseite. Seit es in Farbe ist, finde ich es wirklich insgesamt sehr ansprechend. Natürlich ist immer Luft nach oben! Ich bin eben auch darauf angewiesen, dass die Mitglieder tolle Texte schreiben und noch tollere Bilder schicken.

Auf jeden Fall bin ich froh, so noch ein wenig mit meinem Heimtaverein in Verbindung zu sein! Und ich hoffe, die Mitglieder sind zufrieden mit meiner Arbeit!

Bei Fragen ist Yvonne über den Vorstand zu erreichen!

NEUE **KURSANGEBOTE**

Liebe Mitglieder, nachdem es immer wieder Fragen zur Erreichbarkeit der Geschäftsstelle gibt, möchten wir die Organisation im TV Stammheim nochmals erläutern.

Per Mail und Telefon ist unser Geschäftsführer Alwin Oberkersch jeden Tag der Woche von ca. 9.00-17.00 Uhr zu erreichen.

Wer nur den Anrufbeantworter erreicht (falls Alwin in der Halle oder bei Terminen unterwegs ist) und einen Rückruf wünscht, hinterlässt einfach eine kurze Nachricht. Die beste Erreichbarkeit ist per Mail gegeben:
info@tv-stammheim.de.

Am Donnerstagabend 17.30-19.00 Uhr ist die Geschäftsstelle im TV Stammheim (nicht in den Schulferien) besetzt für den Mitgliederservice vor Ort. Da dies die einzige Zeit der Woche ist, in der jemand persönlich vor Ort ist, sind wir in dieser Zeit telefonisch nicht erreichbar. Diese Zeit gehört ausschließlich den Besuchern der Geschäftsstelle.

Zur Unterstützung des Geschäftsführers arbeiten Beate Borchardt (Buchhaltung) und Chrissi Oberkersch (Kursverwaltung) nebenberuflich für den TV Stammheim und komplettieren das Team der Geschäftsstelle.

Können wir DIR helfen?

Wie unter Sportkameraden üblich, pflegen wir die Kommunikation mit unseren Mitgliedern gerne „per Du“.

Bei allen Fragen rund um den Mitgliedsbeitrag, die Familiencard, Adressenpflege, Auskunft und Beratung für Sportangebote und alle weiteren Themen meldet Euch gerne – wir freuen uns über Eure Nachrichten!

Kursangebot

Das Kursangebot richtet sich nicht nur an die Mitglieder des TV Stammheim. Auch für Nichtmitglieder ist die Teilnahme möglich.

Einen besonderen Hinweis verdient das Angebot **Rehasport** unter der Leitung von unserem Rehasportlehrer Tobias Scharpfenecker. 2 Kurse haben wir aktuell in der TuV-Halle im Angebot:
Montag 11.15-12.00 Uhr und
Montag 16.10-17.10 Uhr
Die Rehasport-Stunden können vom Arzt verschrieben werden und die Kosten werden dann komplett von der Krankenkasse übernommen.

Sprecht Euren Arzt gezielt darauf an! Besonders für ältere Mitglieder mit orthopädischen Beschwerden ein tolles Angebot. Die Teilnahme am Rehasport ist nur nach vorheriger telefonischer Anmeldung bei Tobias möglich: 01573- 2362498.

NEU im Programm und mindestens einen Schnupper-Besuch wert:

Fitness & Gesundheit:

Core-Training mit Keshia am Donnerstag 17.30-18.30 Uhr in der TuV-Halle. Bauch, Rücken, Hüftbeuger, etc. – hier trainieren sowohl Frauen als auch Männer!

Fitnessboxen mit Tobi am Mittwoch 20.30-21.30 Uhr in der TuV-Halle für alle die sich so richtig auspowern wollen.

Rückenkurs mit Nadine am Dienstag 18.15-19.15 Uhr in der TuV-Halle für einen starken Rücken ohne Schmerzen.

Pilates & Rückbildung mit Hebamme Pia Streil: Donnerstag 17.30-18.30 Uhr im Clubhaus. Tut Euch was Gutes - wir machen Euch wieder fit nach der Geburt Eures Kindes.

Auch unsere Kurse für **Senioren 60+ und 70**+ werden immer stärker frequentiert und wir haben so einiges im Angebot für unsere älteren Mitglieder und auch Nicht-

mitglieder. Schaut in unserer Gesamtübersicht in der Heftmitte gezielt nach den Angeboten für Senioren.

Neues aus der Tanzoase

HipHop meets Jazz mit Keshia lässt das Clubhaus zu coolen Beats vibrieren:
Dienstag 17.00-18.00 treffen sich Kids von 9-13 Jahren.
Mittwoch 18.30-19.30 Uhr freut sich Keshia auf junge Frauen und Männer. Auch Jugendliche ab 14 Jahren dürfen hier schon teilnehmen.
Ballett & Tanz für Kinder bietet Jessica im Clubhaus an. Spiegelwand und Ballettstange warten gespannt auf die kleinen Ballerinas.
Montag 15.00-15.45 Uhr für Kinder von 3-4 Jahren
Mittwoch 15.00-15.45 Uhr für Kinder von 5-6 Jahren
Freitag 14.45-15.45 Uhr für Kinder von 7-9 Jahren

Alle Kurse des TV werden von Chrissi Oberkersch verwaltet. Bei Fragen oder Interesse schreibt gerne eine Mail an: kurse@tv-stammheim.de.
Die Gesamtübersicht aller Übungszeiten sind natürlich auch in diesem TV Total in der Heftmitte zu finden.

Alwin Oberkersch

50 JAHRE
pfister
Vielen Dank für Ihr Vertrauen! *Ihr Thomas Pfister mit Team*

Heizung ▪ Sanitär
regenartive Energien

Am Wammesknopf 32
70439 S-Stammheim
Tel. 07 11 80 28 23

info@sanitaer-pfister.de
www.sanitaer-pfister.de

ElektroGühring

Elektroinstallationen
Photovoltaikanlagen
Stromspeicher
Stromtankstellen

Freihofstraße 25
70439 Stuttgart
0711.80 22 18

www.elektro-guehring.de

FREIWILLIGES **SOZIALES** JAHR IM **TV STAMMHEIM**

Der TV Stammheim 1895 e.V. schreibt auch für das kommende Jahr zwei Stellen für ein Freiwilliges soziales Jahr (m/w) aus.

Für die Tätigkeit vom 01.09.2019 bis zum 31.08.2020 werden zwei Stellen mit dem Umfang von jeweils 38,5 Stunden pro Woche ausgeschrieben.

Wir suchen junge sportbegeisterte Menschen, die

- sich ein Jahr lang intensiv mit dem Thema Sport beschäftigen möchten
- einen Einblick in die tägliche Arbeit eines modernen Sportvereins bekommen möchten
- an der Arbeit mit Kindern Freude haben und im Optimalfall bereits Erfahrungen im Kindersport oder in der Betreuung von Kindern mitbringen
- zuverlässig und motiviert ihre Arbeitskraft sowohl im Team als auch bei selbstständigen Tätigkeiten einbringen möchten

Wir bieten

- einen intensiven Einblick in das Berufsfeld Sport
- wertvolle Erfahrungen in Theorie und Praxis und somit einen großen Wissensvorsprung in Deiner Ausbildung oder Deinem Studium im Bereich Sport
- eine einmalige Möglichkeit zur Entwicklung von sozialen, persönlichen und sportfachlichen Kompetenzen
- einen aussagekräftigen Abschnitt einer sozialen Tätigkeit in Deinem Lebenslauf
- eine monatliche Vergütung von 300 Euro
- die Möglichkeit eine Trainer/Übungsleiter C-Lizenz zu erlangen

Wir haben Dein Interesse geweckt?

Deine Bewerbung (Motivationsschreiben, Lebenslauf, Zeugnis) nehmen wir gerne per E-Mail (Anhänge als pdf) entgegen.

Der Bewerbungszeitraum läuft ab sofort und bis zum 28. Februar 2019.
Frühe Bewerbungen erhöhen die Chance auf ein Stelle!

Bewerbungen und Fragen an: Alwin Oberkersch (Geschäftsführer TV Stammheim)
Telefon 0711 / 80 45 89 **E-Mail** info@tv-stammheim.de

UNSER **LIEBLINGSDRACHE** ERZÄHLT

Da gibt's den ganzen Sommer drachenmäßig heiße Temperaturen und ausgerechnet an einer meiner Lieblingsveranstaltungen ist das Wetter schlecht!

So durfte ich Euch halt in der Halle zuschauen beim Turnen, Tanzen und Spielen. Ich hab's auch wieder mal selber ausprobiert und gemerkt, wie schwierig das ist! So ein Kasten ist ganz schön hoch, wenn man oben steht und runter springen soll … aber ich hab's geschafft! Dann hab ich aber lieber wieder nur beim Tanzen mitgemacht und ansonsten zugeschaut.

Auch bei meinen Faustballfreunden – den Kleinen wie auch den Großen – war ich auf dem Sportplatz und wunder mich dabei immer wieder, wie die es schaffen, den Ball zu treffen, wenn der so schnell angeflitzt kommt. Zum Glück war da das Wetter meistens gut und so richtig schön feurig heiß – ganz nach meinem Geschmack.

Ich freu mich schon, wenn ich Euch alle in der Halle wieder treffe: beim Herbstkinderturnfest oder bei Faustballspielen.

Drum bis bald,
Euer Stammi

Endlich ist sie da! Die Spiegelwand im Clubhaus

TANZ UND SHOW FÜR GROSS UND KLEIN

Seit diesem Jahr gehört die Tanzoase zum Sportangebot des TV Stammheim. Bewegung, Tanzen und tolle Shows stehen hier im Vordergrund.

10. Dreamnight in der Wilhelma!

Am 8. Juni 2018 fand die 10. Dreamnight in der Wilhelma statt. Die Dreamnight ist eine geschlossene Veranstaltung, zu der behinderte Kinder und deren Familien eingeladen sind. Freunde, Förderer, unzählige Vereine und Organisationen und auch die Mitarbeiter der Wilhelma arbeiten bei der Dreamnight ehrenamtlich. Viele Sponsoren versorgen die Gäste mit Essen, Trinken und natürlich mit Unmengen von Eiscreme. In jeder Ecke der Wilhelma finden Aktionen statt.

Seit vielen Jahren ist die Tanzoase dabei: Wir spielen mit den Gästen POI und präsentieren im Maurischen Garten Tänze des Orients. Was für eine gigantische Kulisse!

Dieser Abend ist nicht nur für die behinderten Kinder und deren Familien, sondern auch für alle Mitarbeiter ein unvergessliches Erlebnis! Wir freuen uns schon aufs nächste Jahr!

Spieglein, Spieglein an der Wand…

Hurra! Im Juni wurde im Gymnastikraum des Clubhauses die heiß ersehnte Spiegelwand montiert. Finanziert wurde die Spiegelwand durch die Einnahmen bei der Tanzshow der Tanzoase „Ala Toul“ vom 3. März 2018 und durch weitere großzügige Spenden. Danke an alle Spenderinnen und Spender und an alle Gäste der Tanzshow! Wir freuen uns sehr! Es ist der schönste Spiegel im ganzen Land!

„Ya Sabaya“ beim International Oriental Rose Festival

Am 30. September 2018 hat die Tanzgruppe „Ya Sabaya“ mit Anika, Frieda, Laura, Lina, Rebecca und Vanessa beim International Oriental Rose Festival in Reutlingen getanzt. Die Mädels haben mit großem Erfolg ihren Sha'abi Street Dance bei der Closing Gala präsentiert. Gratulation an die Mädels und an die Choreographin Miriam Berger!

Orientalischer Tanz für Anfängerinnen und Wieder-Einsteigerinnen

Ab Dienstag, 8. Januar, 18.00 Uhr. Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die den Orientalischen Tanz ausprobieren wollen oder die nach einer Pause wieder einsteigen möchten. Mit viel Spaß und guter Laune werden Technik aber auch kleine Kombis und Choreographien unterrichtet.

POI-Projekt

Januar/Februar montags ab 19.30 Uhr: In diesem Kurs wollen wir die Begeisterung für das Spiel mit den POI wecken.

Die Tanzoase in der Wilhelma bei der 10. Dreamnight

„Ya Sabaya“ tanzten beim International Oriental Rose Festival in Reutlingen

Nicht nur Konzentration und Koordination werden gefördert, es macht auch jede Menge Spaß! Eingeladen sind ALLE – Kids, Jugendliche, Frauen, Männer.

Vorschau

Am 9. Februar 2019 präsentieren die Kinder und Teenies der Tanzoase eine eigene Tanzshow in der TuV-Halle! Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Am 29. Juni versuchen wir bei „Lasst uns gemeinsam tanzen“ möglichst viele unterschiedliche Tanzgruppen in die Alte Turnhalle zu bewegen. Wir wollen zusammen und füreinander tanzen!

Übungzeiten in der Übersicht

HipHop meets Jazz mit Keshia lässt die TV-Räume zu coolen Beats vibrieren: Mittwoch 17.00-18.00 Uhr treffen sich Kids von 9-13 Jahren in der TV-Halle.
Im Anschluss: Mittwoch 18.30-19.30 Uhr tanzt Keshia im Clubhaus mit jungen Frauen und Männern. Auch Jugendliche ab 14 Jahren dürfen hier schon teilnehmen.
Ballett & Tanz für Kinder bietet Jessica (ab Januar 2019) im Clubhaus an. Spiegelwand und Ballettstange warten gespannt auf die kleinen Ballerinas. Montag 15.00-15.45 Uhr für Kinder von 3-4 Jahren, Mittwoch 15.00-15.45 Uhr für Kinder von 5-6 Jahren, Freitag 14.45-15.45 Uhr für Kinder von 7-9 Jahren.

Für Interessenten und Fragen zu allen Kursen – Fitness & Gesundheit wie auch Tanzoase – wendet Euch gerne unter info@tv-stammheim.de an das Team der Geschäftsstelle. Die Gesamtübersicht aller Übungszeiten sind natürlich auch in diesem TV Total in der Heftmitte zu finden.

Gerda Masen

AKTUELLES AUS DER TURNABTEILUNG

Die Turnabteilung freut sich über Unterstützung bei den Übungsleitern. Wir stellen sie vor.

ELVIRA KLEIN

Herzlich willkommen zurück im aktiven Übungsleiter-Team

Ganz verlassen hat sie uns ja glücklicherweise nie. Elvira Klein stand uns immer mit Rat und Tat zur Seite, wenn es darum ging, ein gutes kontinuierliches Sportangebot – nicht nur für ihre ehemaligen TeilnehmerInnen – sicher zu stellen. Als Organisatorin mit besonderem Talent für Dekoration und Freude am Umgang mit Menschen war sie auch in den letzten Jahren fester Bestandteil diverser Helferteams. Mit ihrem unnachahmlichen Charme und Freude am Miteinander ist Elvira nicht wegzudenken aus unserer Gemeinschaft, daher freuen wir uns ganz besonders, dass sie jetzt in ihrem verdienten (Un-)ruhestand wieder regelmäßig in der Turnhalle anzutreffen sein wird. Ab sofort leitet Elvira abwechselnd mit Hartmut Wolf und Heike Schotters die **Fitnessgymnastik 60+, dienstags 17:00 – 18:00 Uhr.**

VERONIKA GAYER

Herzlichen Glückwunsch zur bestandenen Übungsleiter-Prüfung!

Veronika ist topfit und macht nicht nur in den verschiedensten Sportangeboten im Bereich Fitness & Gesundheit sowohl als Teilnehmerin als auch als Übungsleiterin eine gute Figur, sondern sie ist auch für jeden Spaß zu haben. Sie zeigt ihre Rhythmik- und Tanzbegabung nicht nur beim Frauenfasching, z. B. in der TV-Showtanzgruppe, sondern auch als Übungsleiterin für Step-Aerobic. Alle diejenigen, die sich **mittwochs von 18:30 bis 19:30 Uhr mit Step-Aerobic** auspowern, kennen Veronika seit mehr als 1,5 Jahren als motivierende Trainerin, die im Team mit Heike Schotters wöchentlich für Fitnesstraining auf hohem Niveau sorgt.

In 4 Ausbildungsstufen hat Veronika beim STB die Ausbildung durchlaufen und ist nun eine weitere lizenzierte Übungsleiterin im Team der Turnabteilung mit Urkunde des DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund), die sie ausweist als „Traininerin C Breitensport, Sportart: Fitness und Gesundheit“

T-Shirt von vorne und hinten

Jacke von vorne und hinten

NEUE **KLEIDERKOLLEKTION**

An alle ÜbungsleiterInnen und SportlerInnen: Ausgewählte neue Sportkleidung von Erima mit TV Stammheim und Turnen-Logo

Wir sind dem Angebot der Faustball-Abteilung gefolgt und haben uns aus dem aktuellen Erima-Sportbekleidungskatalog einige Sportshirt- und Jackenmodelle ausgewählt und bieten diese nun in einem Webshop zu den günstigen Konditionen des TV-Sportbekleidungspartners mit TV Stammheim und Turnen-Logo an.

Auf unserer Internetseite **www.tv-stammheim.de/turnen** findest Du oben rechts einen Einkaufswagen mit roter Unterschrift „Unsere Kleiderkollektion".
Klicke auf den Einkaufswagen und es erscheint das momentane Angebot. Folge den Anweisungen des Webshops, um dir ein neues Teil zu kaufen.
Unsicher wegen Material und Größe? Einige Übungsleiterinnen haben spontan zugegriffen. Sie lassen dich sicher mal anprobieren.

MODEHAUS SCHWEIZER
Jeans Fashion
Wir freuen uns auf Ihren Besuch
Münchinger Straße 12 70439 Stuttgart-Stammheim
0711 – 80 13 38 www.modehausschweizer.de

3. FITNESS-HIGHLIGHTS FÜR AKTIVE FRAUEN

Am 22.09.2018 sorgten die Highlights wieder für beste Laune bei allen Beteiligten. Warum auch Du nächstes Jahr dabei sein solltest, erklärt sich aus folgenden beispielhaft herausgegriffenen Aussagen einiger Teilnehmerinnen:

Super Sportangebot den ganzen Nachmittag, hat mir viel Spaß gemacht.

Ich hatte Muskelkater, wo ich bisher noch nie welchen hatte.

Dass orientalischer Tanz so anstrengend sein kann...

Ich bin froh, dass ich mich heute noch spontan entschieden habe, in die Turnhalle zukommen und mitzumachen.

Vielen Dank für die Möglichkeit, dass man mal was ganz Neues ausprobieren konnte. Unter POI und Orientalischem Tanz konnte ich mir nichts vorstellen - war eine sehr gute und interessante Erfahrung.

Und damit Du direkt weitermachen und deinen Fitness-Kalender auf den neuesten Stand bringen kannst, ein paar Highlights aus unserem Angebot:

Für alle, denen eine Stunde zu wenig war oder die es jetzt doch mal ausprobieren wollen: Die **Tanzoase** organisiert neue Kurse für Einsteigerinnen/Anfängerinnen beginnend ab Januar 2019! Näheres siehe hier im TV Total auf den Seiten der Tanzoase.

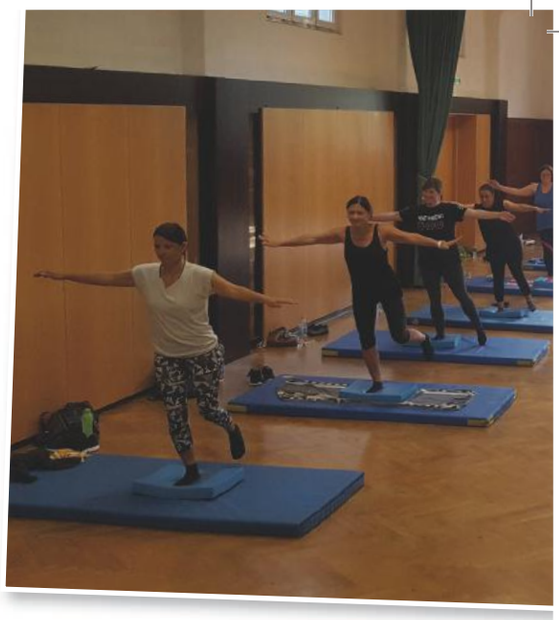
Workshops „Selbstbehauptung/Selbstverteidigung" am Samstag 16. März 2019, vormittags für Mädchen/junge Frauen unter 18 Jahre, nachmittags für Frauen über 18 Jahre. Trainer: Uwe Grandel, Polizist, erfahrener Trainer und Autor des Buches „Selbstverteidung für Frauen: Jede kann, aber keine muss zum Opfer werden"

Und für alle unsere Fitness & Gesundheit Angebote gilt: Schnuppern ist immer erlaubt. Sollte ein Kurs so voll sein, dass kein/e Teilnehmer/in mehr aufgenommen werden kann, bemühen wir uns um einen weiteren Termin.

Wünsche und Ideen für neue Angebote bitte an turnen@tv-stammheim.de

Jetzt schon vormerken: 4. Fitness-Highlights am Samstag 21. September 2019!

RAN AN DEN **SPECK!**



Die Jeans kneift im Bund, die Oberschenkel waren auch schon mal straffer und für die Bikini-Figur sind dann doch einige Kilos zu viel drauf? Mädels, dafür gibt es eine Lösung!

„Bauch, Beine, Po & Co“ nennt sich der Kurs beim TV Stammheim, in dem eine fröhliche Frauengruppe jeden Freitagmorgen den lästigen Problemzonen zu Leibe rückt. Ein kurzes Aufwärmtraining, dann sind die Muskeln bereit. Zu fetziger Musik zeigt Übungsleiterin Steffi Beck einfache, aber effektive Kräftigungsübungen, die Bauch, Beine und Po gezielt straffen und formen. Zusätzlich werden in jeder Stunde eine oder zwei weitere Muskelgruppen ins Training miteinbezogen wie der Rücken oder die Arme. Denn eine gute Rückenmuskulatur stabilisiert den gesamten Körper und den „Winke-Armen“ sagen wir nur allzu gerne Tschüss!

Dabei kommt jede Stunde ein anderes Übungsgerät zum Einsatz – von Kurzhanteln über Elastikbänder bis hin zu Steppern. Das sorgt für Abwechslung und trainiert neben der Kraft auch die Koordination. Für andere Übungen reicht das eigene Körpergewicht. Zum Beispiel beim „Taillenformer“, der den Kursteilnehmerinnen die ein oder andere Schweißperle auf die Stirn treibt. In Seitenlage die Beine ausgestreckt, der Körper stützt sich auf die Füße und einen Ellenbogen. Dann heißt es „rauf und runter“. Klingt einfach, hat es jedoch in sich. Der Lohn für die Mühe: Das Fett in der Körpermitte verabschiedet sich langsam, aber sicher.

Zwischen den Kräftigungsübungen gibt es immer wieder kurze Ausdauersequenzen, die die allgemeine Fitness trainieren und den Fettstoffwechsel auf Trab bringen. Hier wie bei allen anderen Trainingseinheiten gilt jedoch stets das Motto: „Jede nach ihrem eigenen Tempo“. Wer fit ist, kann sich so richtig auspowern. Wer es langsamer angehen will, schraubt die Intensität einfach etwas runter. Und wenn’s im Knie zwickt oder die Schulter nicht so recht mitmachen will, zeigt Kursleiterin Steffi Alternativen zu den Übungen.

Wer regelmäßig kommt, sieht bald das Ergebnis. Man fühlt sich allgemein fitter, bekommt ein besseres Körpergefühl und rückt der Bikini-Figur Schritt für Schritt ein bisschen näher.

Karin Scharschmied

Entspannung auch mal mit Massage

TEILNEHMERINNEN BEFRAGT

Sonja, Du bist seit Anfang diesen Jahres in dem Kurs. Was hat Dich motiviert, hier einzusteigen?
Ich wollte fitter werden, aber auch gezielt an meinen Problemzonen arbeiten. Vor allem meine Bauchmuskulatur wollte ich etwas trainieren. Als Mutter von drei Kindern ist es mir aber auch wichtig, eine Stunde lang mal nur was für mich zu tun.

Im Kurs werden ja verschiedene Übungsgeräte eingesetzt. Hast Du ein Lieblingsgerät?
Am Besten gefallen mir die Kurzhanteln. Mit diesem zusätzlichen Gewicht kann man prima die Arme trainieren. Die Elastikbänder liegen mir nicht so. Aber natürlich mache ich auch mit, wenn mir ein Gerät oder eine bestimmte Übung mal nicht so gefällt. Da muss man durch und ich habe ja schließlich ein Ziel vor Augen.
Bringt Dir der Kurs etwas?
Auf jeden Fall. Ich bin ausgeglichener und fühle mich wesentlich fitter als früher. Ich merke auch, dass mein Körper etwas straffer geworden ist.

Steffi G., was macht für Dich das Besondere an dem Kurs aus?
Mir gefällt, dass wir hier den gesamten Körper trainieren, also nicht nur Bauch, Beine und Po. Auch der Rücken, die Schultern oder die Arme kommen mal dran. Dazu noch die klasse Musik. Da fallen die Übungen leicht und die Stunde geht richtig schnell vorbei. Ein dickes Lob auch an unsere Kursleiterin Steffi Beck. Sie erklärt alles ganz genau und spornt uns an.

Wie fühlst Du Dich nach der Stunde?
Ich gehe mit einem guten Gefühl ins Wochenende. Manchmal habe ich vielleicht etwas Muskelkater, aber so soll es sein. Denn dann merkt man, dass man etwas getan hat. Für mich ist der Kurs auch eine klasse Ergänzung zum Joggen da hier auch andere Muskelgruppen trainiert werden.

SO LÄUFT DIE STUNDE AB

Wir beginnen mit 10 Minuten Warm-up zu mitreißender Musik. Anschließend folgen 40 Minuten Kräftigungsübungen für die Beine, den Po, die Bauchmuskeln und weitere Muskelpartien im Stand und auf der Matte. Zum Schluss machen wir 10 Minuten einen Cool-Down mit Dehnübungen für alle beanspruchten Muskelgruppen.

Was solltest Du zur Sportstunde mitbringen?

Feste Turnschuhe und bequeme Sportkleidung außerdem: Handtuch, etwas zum Trinken, Jacke oder Oberteil mit langen Ärmeln, damit Du bei Bedarf bei der abschließenden Dehnung etwas überziehen kannst.

Die Trainingsmatte sowie alle erforderlichen Kleingeräte stellt Dir der TV Stammheim kostenfrei zur Verfügung.

Zu dieser Sportstunde sind alle Frauen herzlich willkommen – von der Fitnessanfängerin bis zum Sportprofi. Auch in den laufenden Kurs ist der Einstieg jederzeit möglich.
Freitag, 9.15 bis 10.15 Uhr
TuV Halle
Ich freue mich auf Euch!

Steffi Beck

STRETCH & RELAX - EINE BELIEBTE SPORTSTUNDE

Unser Vereinsmaskottchen, Stammi, hat sich dieses Foto angesehen und einen der Übungsleiter der Sportlergruppe interviewt.

Stammi: Hallo Herwig, Du leitest zusammen mit Angelika Abel diese Sportstunde und wie es mir auf dem Bild scheint, eine Gruppe, die mit Freude und Begeisterung dabei ist.

Herwig: Ja, das ist so. Wenn man von unserem Ziel und dem Anspruch für diese Sportstunde ausgeht, dann zeigt sich seit der Einführung dieser Stunde in das breite Angebot des TV, dass die Stunde nicht nur wegen des „Spaßes", sondern vor allem wegen der „Effektivität" sehr positiv beurteilt wird.

Stammi: Was meinst Du damit?

Herwig: Nun, ein Hauptziel dieses Trainings ist es, die Flexibilität, die Beweglichkeit deutlich - und messbar! - zu verbessern. Denn die Beweglichkeit und die Leistungsfähigkeit - man kann auch sagen die Fitness - hängt ja auch von der Dehnfähigkeit der Muskeln, Sehnen und Bänder ab, die uns den Bewegungsumfang unserer Gelenke und Gliedmaßen ermöglichen.

Stammi: Ui, das heißt: Ob ich mir die Zehen noch selber waschen kann, würde also von meiner Flexibilität abhängen. Hey, ich würde das schon schaffen, nur steht mir da mein schöner, großer Bauch im Weg.

Herwig: Ja, Stammi, da hast Du sicher recht. Und ich möchte Dir Deinen schönen Bauch auch gar nicht wegempfehlen. Aber dennoch ist ein Dehntraining, das Stretching, für jedermann zu empfehlen. Nicht nur für die Sportler, die in ihrer Sportart besser werden wollen, sondern für alle, die fitter, also leistungsfähiger werden wollen. Und auch für die, die etwas Wichtiges für ihre Gesundheit tun wollen.

Stammi: Wenn ich mir das Bild Eurer Gruppe so anschaue, dann sind viele der Sportler ja auch etwas älter und haben vielleicht auch eine ähnliche „beachtenswerte Schwierigkeit" wie ich mit meinem Bauch, oder?

Herwig: Ja, natürlich ist ein regelmäßiges Stretching für jeden Menschen wichtig und erfolgversprechend. Auch für den, der älter ist, den, der schon „etwas eingerostet“ ist, für Leute mit diversen gesundheitlichen Problemen, für Frau und Mann...

Stammi: Ui, also auch für mich?!

Herwig (lacht): Natürlich, Stammi, wir würden uns freuen, wenn Du bei uns mitmachst!

Stammi (lacht auch): Das ist toll. Obwohl ich bin doch weder Frau noch ein Mann bin.

Herwig: Jeder ist willkommen, natürlich auch die „Anfänger“ und ein Vereinsmitglied bist Du ja auch.

Stammi: Aber wenn Ihr als Trainer und Übungsleiter so eine „buntgemischte“ Gruppe habt, wie macht Ihr das, jedem gerecht zu werden?

Herwig: Das ist eine ganz wichtige Frage! Und das gilt eigentlich für alle Sportstunden bzw. jedes Training. Zum einen bedarf es da natürlich einer hohen Qualifikation des Trainers: Er muss sich in der Sport- und Trainingswissenschaft gut auskennen. Bei unserer Stretch & Relax-Stunde werden aber auch Aspekte aus der Physiotherapie mit einbezogen.

Stammi: Das hört sich jetzt aber sehr kompliziert an.

Herwig: Na ja, letztlich muss sich der Sportler vertrauensvoll der Leitung eines Trainers anvertrauen können. Anhaltspunkte dafür sind eben die Qualifikation des Trainers und die erfahrbare Praxis.

Stammi: Was meinst Du damit?

Herwig: Mit der erfahrbaren Praxis? Natürlich sind wir Übungsleiter im TV keine „Personal Trainer“. Dennoch bemühen wir uns sehr, immer auch auf den Einzelnen einzugehen. Indem wir korrigieren - ohne ihn beim Namen zu nennen - indem wir darauf hinweisen, dass man sich nicht an der Leistungsfähigkeit des „Nachbarn oder Übungsleiters orientieren“ muss, indem wir darauf hinweisen, dass manche Übung für z. B. „Kniepatienten“ nicht so geeignet ist, und anderes mehr.

Stammi: Das entspricht ja auch einem Eurer Ziele, die Teilnehmer mit dem eigenen Körper vertrauter und beim entsprechenden Training selbstständiger zu machen.

Herwig: Genau; es wäre schön, wenn unsere Sportler irgendwann sagen können: Jetzt können wir das alles auch alleine machen, im Alltag oder im Urlaub. Sie müssen damit ja das freudbetonte Üben in der Gruppe und die positiven sozialen Aspekte nicht verlassen.

Stammi: Du sprichst häufig von „Training“ und oft von „Sporttreiben“. Ist das eigentlich das Gleiche?

Herwig: Nein. Umgangssprachlich spricht man bereits bei einer einmalig durchgeführten Übung oder Übungseinheit von Training. Im wissenschaftlichen Gebrauch aber unterscheidet man zwischen einer „Übungsstunde“ und Training: Zwar kann jede Übung, eine Übungseinheit, „Sportstunde“ eine kurzfristige Anpassung mannigfaltig beeinflussen. Ein gezieltes systematisches Training aber erzielt möglichst langfristige, deutliche grössere und leichter messbare Effekte, also eine Leistungssteigerung.

Stammi: Zum selbstständigen Trainieren gelange ich also umso leichter und schneller, weil diese Trainingseinheiten zwar immer etwas abwechslungsreicher gestaltet werden, aber im Prinzip doch immer ziemlich gleich ablaufen. Und dazu: Ich muss regelmäßig und häufig trainieren.

Herwig: Genau. Und trotzdem macht Trainieren und dies gerade auch in der Gruppe Spaß. Und den Erfolg des Trainierens kann man bei immer gleichen

Übungen umso deutlicher sehen.

Stammi: Also ich bemühe mich, mal bei Euch reinzuschauen!

Herwig: Gerne! Interessierte sind immer hochwillkommen - und wenn es zunächst nur zum „Schnuppern“ ist.

Stammi: Sehr schön! Aber Relaxen, das brauche ich nicht: Schau mich doch an!

Herwig: Doch, ich glaube, das kann jeder brauchen. Der eine mehr, der andere weniger. Und dieses Entspannen geht bei uns ja auch über zwei Wege.

Stammi: Wie meinst Du das?

Herwig: Da Körper, Geist und Psyche eine untrennbare Einheit sind, beeinflussen wir mit körperlichen „Übungen“ natürlich auch die Psyche. Durch das Lösen von Verspannungen, die Mobilisierung von Gelenken, durch die lange gehaltene maximale Dehnung von körperlichen Strukturen, durch die konzentrierte Ruhe, die leise ruhige Musik - all das führt auch zu einer psychischen Entspannung. Und darüber hinaus gibt es dann auch nochmals spezifische stresslösende Atemübungen und Ähnliches. Und die Teilnehmer berichten dann: Ich bin entspannt - muskulär und psychisch.

Stammi: Das freut mich, Herwig, dass mit Dir und Angelika der TV ein so tolles Sportangebot an die Sportler macht.

Herwig: Das macht er nicht nur mit unserer Stretch & Relax-Stunde, sondern auch mit anderen Angeboten. Man braucht sich bloß umzuschauen: Yoga, Wirbelsäulen-Gymnastik, etc.: Jeder kann das nach seinem individuellen Geschmack und Wollen entsprechende Sporttreiben im TV Stammheim finden!

Stammi: Das zu hören, freut mich! Dir ein Danke für dieses Gespräch. Und sag Angelika einen schönen Gruß und macht noch lange weiter so!

Stammi & Herwig Oberkersch

Hair and Cosmetic Fashion Studio GmbH
Jasmina Koluvija
Freihofstraße 16 – 18
70439 Stuttgart-Stammheim
Tel.:0711-803565
Fax: 0711-8061899

Öffnungszeiten:

Montag Ruhetag			
Di-Mi	9.00	-	12:30 Uhr
	14.00	-	18.30 Uhr
Do	9.00	-	12.30 Uhr
	14.00	-	19.00 Uhr
Fr	9.00	-	20.00Uhr
Sa.	8.00	-	14.00 Uhr

Medizinische Fußpflege

Renate Eberbach

Freihofstraße 16 - 18
70439 Stuttgart-Stammheim
Telefon (0711) 319 61 96
Telefax (0711) 98 09 20 20

Eberbach

Das Outfit Ihrer Füße!

Wir behandeln **den diabetischen Fuß,**
eingewachsene Nägel, Haut- und Nagelpilz, Hornhaut, Schwielen, Nagelprothetik, Schrunden, Hühneraugen und Warzen

Ihre Musikschule in Stammheim und Umgebung
Musik für Groß und Klein, in der Gruppe und allein

Instrumentalunterricht,
Eltern-Kind Kurse
Musikalische Früherziehung
Instrumentenkarussell
Musiktherapie

AXELS MUSIK SCHULE

Axel Schmid
Diplom Musikschullehrer
Tel.: 0711/84947305
www.axels-musikschule.de
Korntaler Str.35
Erdmannhäuser Str. 15

KISS – ANGEBOTE FÜR KINDER VON 3 MONATEN BIS 12 JAHREN

Die Kindersportschule im TV Stammheim möchte möglichst für alle Kinder in Stammheim ein interessantes Sportangebot schaffen. Unsere spezielle Zielgruppe sind Kinder bis ca. 10 Jahre.

Wir bewegen die Kinder und tragen somit einen Teil zur gesunden Entwicklung des Kindes bei!

KiSS mit Babys in Bewegung

An Babys von 3-12 Monate (und natürlich deren Eltern) richtet sich unser Angebot Babys in Bewegung. Drei Kurse pro Woche mit jeweils 12 Kindern haben wir im regelmäßigen Programm.

NEU: KiSS mit MiniKids in Bewegung

Ab Januar 2019 werden wir die Lücke zwischen Babys in Bewegung (für das erste Lebensjahr) und KiSS (ab dem dritten Lebensjahr) schließen.

An Kinder von 1-2 Jahren richtet sich das neue Angebot und stellt das Nachfolgeangebot für die Kinder dar, die davor an BiB3 teilgenommen haben.

KiSS im Vereinssport

Rund 350 Kinder besuchen die wöchentlichen Sportkurse der KiSS in Stammheim, Zazenhausen, Schwieberdingen, Korntal und Eberdingen. Auch Ihr Kind ist auf der Suche nach einem hochwertigen, sportartenübergreifenden Sportangebot für Kinder unter qualifizierter Leitung? Melden Sie sich gerne für einen unverbindlichen Schnuppertermin!

KiSS im Kindergarten

Weiterhin mit 10 Kindergärten in Stammheim, Kallenberg und Zuffenhausen sind wir in Sportkooperationen und bewegen somit jede Woche rund 400 Kinder im Alltag der Einrichtung.

KiSS in der Schule

Sport im Ganztag – wir sorgen für Abwechslung. Mit unserem Projekt Pfiffix in Kooperation mit der Krankenkasse mhplus sind wir nach wie vor in mehreren wöchentlichen Gruppen an den Grundschulen in Stammheim und Neuwirtshaus im Einsatz.

Im ständigen Austausch mit der Schule stehen wir auch für Erweiterungen unserer Angebote bereit. Mal sehen wann wir unsere Ideen in den – für uns bisher leider nur bedingt zugänglichen – Ganztagsalltag integrieren dürfen.

NEU: KiSS in der Leichtathletik

Eine ganz neue Sportart bringt die KiSS den Kindern in Stammheim seit einigen Wochen: Kinder-Leichtathletik richtet sich an Kinder von 6-12 Jahren.

Rund 900 Kinder bewegt die KiSS jede Woche – auch Dich?

KiSS mit dem Pfingstcamp

Jedes Jahr findet in der ersten Woche der Pfingstferien das beliebte Pfingstcamp für Kinder von 7-12 Jahren statt. 10.-14. Juni ist das Datum der Freizeit 2019.

Interesse? Teilnehmen können sowohl Mitglieder als auch Nichtmitglieder.

KiSS Kinder Sportschule

Sie haben Interesse?
Melden Sie sich gerne bei uns.
Alwin Oberkersch
www.kiss-stammheim.de
kiss@tv-stammheim.de
Telefon 07 11 80 70 413

TANZEN FÖRDERT **KÖRPER UND GEIST**

Tanzen macht nicht nur Spaß, es fördert auch insbesondere die Koordinationsfähigkeit sowie die Gedächtnisleistung. Darüber hinaus dient Tanzen natürlich der Ausdauer und damit der gesamten Fitness.

Ein attraktives Tanzangebot bietet für alle Erwachsenen unsere Tanzsport-Abteilung im TV Stammheim.

Die regulären Trainingseinheiten finden jeden Dienstagabend statt. Wir haben zwei super Trainer, Katharina Belz und Emil Leonte. Alle Standard- und Lateintänze sind im Programm. Derzeit liegt der Schwerpunkt unserer Trainingseinheiten bei Cha Cha Cha und Rumba. Beide Trainer achten darauf, dass wir dabei den Takt und die Schrittfolge einhalten.

Disco Fox für Einsteiger

Darüber hinaus bieten wir zusätzlich Tanz Workshops für TV Mitglieder und Nichtmitglieder an. Im Oktober fand ein Disco-Fox und Disco-Fox Club Grundkurs für Einsteiger und Wiedereinsteiger statt. An vier Abenden konnte man unter Anleitung eines Trainers die Freude am Tanzen entdecken. Im November folgt noch ein Aufbaukurs mit 4 Abenden und mit direktem Anschluss Disco Fox Club für Fortgeschrittene. Als Abschluss findet am 07. Dezember noch ein einstündiger Figuren Workshop statt, der mit einer gemeinsamen Disco Fox Party für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Abschluss bildet. Alle Termine werden von dem bekannten Trainer Manfred Mauermann geleitet. Es ist eine tolle Möglichkeit den überall getanzten Disco-Fox zu erlernen.

Die Details zu Anmeldung können Sie unserer Homepage entnehmen oder sich direkt bei Ralf Eberbach, unserem stellvertretenden Abteilungsleiter der Tanzsportabteilung, anmelden. Dies können sie telefonisch 0179-2015972 oder per E-Mail: info@eberbach-versicherungen.de tätigen.

Spaß nicht nur auf dem Tanzparkett

Seit Jahren beteiligen wir uns auch beim Kinderfest im Sommer mit einem Waffelstand. Die Waffeln sind nicht nur bei den Kindern sehr beliebt. Diesmal war der Andrang besonders groß, sodass die WaffelbäckerInnen nicht nur wegen der Waffeleisen echt ins Schwitzen kamen.

Die Geselligkeit kommt bei unserer Tanzsportabteilung nicht zu kurz, denn wir tanzen nicht nur gern, sondern wir feiern auch oder unternehmen gemeinsam etwas. In diesem Sommer haben wir die wunderschöne Berglandschaft im Kleinwalsertal bewandert.

Monatliche Tanzabende

Einmal im Monat an einem Samstag sind alle Interessierten, unabhängig von der TV-Mitgliedschaft und natürlich kostenfrei, zu einem Tanzabend eingeladen. Dabei kann jeder bei Standard und Latein Tanz-Musik nicht nur das „Tanzbein“ schwingen, sondern auch bei schönem Ambiente die Geselligkeit genießen. Übrigens, alle Termine sind zum Nachlesen unter www.tv-stammheim.de zu finden.

Waffelstand auf dem Kinderfest

Ausflug nach Hirschegg

Einfach den Button Tanzsport anklicken.

Also merke, neue Untersuchungen zeigen eindeutig, dass Tanzen durchaus bis ins hohe Alter praktiziert werden kann und einen wichtigen Beitrag in der ganzheitlichen Gesundheitsprävention für Jung und Alt darstellt.

Also habt Lust zum Tanzen und besucht unverbindlich unser Training. Meinen Beitrag schließe ich wie immer mit dem Ruf der Tänzer:

Quick-Quick-Slow, Quick-Quick-Slow, Quick-Quick-Slow, Rumba, Samba, Cha-Cha-Cha!

Ihre Gabriela Scholz

HSV JUGEND ÜBERZEUGT

Die Jugendhandballer der HSV zeigten tolle Leistungen in den jeweiligen Spielrunden. Auch die Zahl der Jugendspieler steigt an.

HSV-Damen gewinnen Vorbereitungsturnier

Eigentlich war das Vorbereitungsturnier in Gundelsheim am Sonntag den 2. September schon ausgebucht. Nur durch den Rückzug einer Mannschaft ergab sich für die Frauen der HSV Stammheim/Zuffenhausen doch noch die Möglichkeit, nach Gundelsheim zu fahren und so bei diesem Turnier mit fünf Spielen gegen Teams aus Heilbronn/Franken zu sehen, wo man in der Vorbereitung auf die neue Saison steht.

Leider konnten die HSV nicht mit dem vollen Kader anreisen, der Spiellaune der anwesenden Spielerinnen von Trainer Franco Leanza tat das aber keinen Abbruch. Schließlich hatte man schon seit geraumer Zeit nur Vorbereitung, aber leider kaum Gelegenheit zu spielen, da die meisten Mannschaften absagten.
So hatte man im ersten Spiel gegen den TSV Buchen noch etwas Anlaufschwierigkeiten, aber man konnte die Partie für sich entscheiden. In den weiteren Spielen steigerte sich die HSV von Spiel zu Spiel und gewann auch diese Partien alle samt, was somit gleichbedeutend mit dem Turniersieg war. Das Trainerteam zeigte sich danach insbesondere mit der Abwehrleistung zufrieden und da nicht alle Spielerinnen zur Verfügung standen, ist hier noch Luft nach oben.

Ebenfalls positiv war, dass Kreisläuferin Tamara Leanza nach Ihrem Kreuzbandriss letzte Saison nun zum ersten Mal wieder eingesetzt werden konnte und das Knie erfreulicher Weise hielt.

HSV C1-männlich qualifiziert sich für die Landesliga

Nach über 10 Jahren meldete die HSV Stammheim/Zuffenhausen wieder eine Jugendmannschaft in die HVW Qualifikation für die höchsten Jugendligen des Handballverbandes Württemberg. Die C1-männlich der HSV seines Zeichens Meister in der BK der Vorsaison blieb fast komplett zusammen, was es rechtfertigte, die Qualifikation zum HVW für die Saison 18/19 in Angriff zu nehmen. In der ersten Runde schaffte es die Mannschaft, sich für die Platzierungsrunde in Schmiden zu qualifizieren. Hier konnten sich dann von sechs Mannschaften vier Teams für die Qualifikation auf HVW Ebene qualifizieren und die HSV Jungs schafften dies als Vierter. Es war klar, dass man als Vierter im Bezirk mit hoher Wahrscheinlichkeit in der HVW Qualifikation eine schwere Gruppe erwischen würde, aber die Jungs wussten auch, dass sie hier von vier Teams eines aus dem Weg räumen mussten, um einen Platz im HVW zu ergattern. Mit zwei Siegen im entscheidenden Spiel gegen Heiningen gelang es dem Team von Trainer Rainer Rössler am Schluss, dieses Ziel zu erreichen und somit in der anstehenden Runde in der Landesliga für die HSV aufzulaufen.

HSV D-Jugend mit starkem 4. Platz

Zum Ende der Osterferien besuchte die neuformierte D-Jugend der HSV das gut besetzte Vorbereitungsturnier in Backnang.

Gleich in der Gruppenphase trafen die HSV-Jungs, die durchweg mit dem jüngeren Jahrgang und mit E-Jugend-Spielern aufliefen, auf sowohl körperlich als auch physisch überlegene Gegner wie den HC Oppenweiler/Backnang – den späteren Turniersieger und den HC Winnenden.
Im ersten Spiel kamen die Jungs an ihre Grenzen und verloren sehr deutlich gegen den Gastgeber. Das zweite Gruppenspiel bestritt das Team dann gegen den HC Winnenden 2. Auch hier waren die Stuttgarter Jungs wieder körperlich unterlegen, doch

sie nahmen den Kampf an und zeigten durch schönes Zusammenspiel im Angriff und Zusammenhalt in der Abwehr, was in ihnen steckt. Am Ende gewannen sie verdient und hatten sich für die Zwischenrunde qualifiziert.

Nach einer Pause von 3 Stunden kam es zu den Zwischenrundenspielen. In beiden Spielen hieß der Gegner SV Salamander Kornwestheim. Gegen SV Salamander Kornwestheim 1 gab es allerdings nicht viel zu holen. Die Kornwestheimer gewannen das Spiel sehr souverän.

Im zweiten Zwischenrundenspiel gegen SV Salamander Kornwestheim 2 gingen die HSV-Jungs sehr motiviert ins Spiel, denn der Gewinner aus dieser Partie stand im kleinen Finale um Platz 3. Die HSV'ler waren dem Gegner denn auch spielerisch und mannschaftlich überlegen. Verdient gewannen die Jungs das Spiel und qualifizierten sich somit für das Spiel um Platz 3.
Nach einer nur fünfminütigen Pause ging es dann gegen HASPO. Die HSV-Jungs konnten allerdings nur zu Beginn mithalten. HASPO spielte ihre Stärken intelligent aus und ging so am Ende als verdienter Sieger vom Feld.
Im Großen und Ganzen können die HSV-Jungs sehr stolz auf ihre Leistung sein. Die HSV war als einzige Mannschaft durchweg mit dem jüngeren Jahrgang am Start und sie schafften es trotzdem, sich gegen ältere und vor allem auch körperlich überlegene Spieler durchzusetzen. Sie haben gezeigt, dass sie auf dem richtigen Weg sind und dass man auch als jüngerer Jahrgang in der D-Jugend mithalten kann.

C-Jugend männlich

D-Jugend männlich

HSV D-Mädels werden sensationell Meister

Die weibliche D-Jugend der HSV Stammheim/Zuffenhausen war in dieser Saison die Überraschung und dies zeigt, wie man sich trotz Erfahrung im positiven Sinne irren kann.

Nachdem bei der Sichtung im Frühjahr das neu formierte Team um Franzi Rogall und Sandra Petrecher schon überraschte und den Sprung in die Kreisliga A schaffte, war man im Verein davon ausgegangen, dass diese Liga die Mädels voll und ganz fordern würde. Während der Saison entwickelte sich das Team aber konstant weiter und es kristallisierte sich immer mehr ein Zweikampf zwischen der HSV und Winnenden he-

D-Jugend weiblich

raus. Von Sieg zu Sieg holten sich die Mädels aus Stammheim/Zuffenhausen immer mehr Selbstvertrauen und hinter der starken Torfrau Nisa hatten Spielerinnen wie Anna immer den Überblick, was der ganzen Mannschaft sehr zugute kam. Und wenn man im Team dann noch Stürmerinnen wie Giuli in den eigenen Reihen hat, konnte es für die Gegner manches Mal frustrierend werden.

Der Spielplan wollte es dann so, dass die zwei ungeschlagenen Teams – der HSV und Winnenden – zum Abschluss der Saison zu den letzten beiden Spieltagen aufeinander trafen. Hätte man nur die Ergebnisse der Saison herangezogen, wäre die HSV nicht unbedingt der Favorit in diesen beiden Spielen gewesen.

Was die HSV-Mädchen dann aber in beiden Spielen zeigten, überraschte alle, denn schon im ersten Spiel hatte das Stuttgarter Team bei einer 9:8 Führung den Favoriten aus Winnenden am Rande einer Niederlage und musste dann noch den 9:9 Ausgleich hinnehmen. So musste also das zweite Spiel der beiden Teams die Entscheidung über die Meisterschaft bringen. In diesem entscheidenden Spiel war die HSV in der ersten Hälfte das bessere Team und konnte mit 8:4 in Führung gehen. Aber wie schon im Hinspiel kamen die Gegnerinnen aus Winnenden in der zweiten Halbzeit wieder heran und so endete auch dieses Spiel 12:12 unentschieden. Das bedeutete, dass die D-Jugend-Meisterschaft im 7-Meter Werfen entschieden werden musste. In diesem Krimi zeigten sich die HSV Mädels dann ganz cool, verwandelten ihre Siebenmeterwürfe und gewannen letztlich mit 3:1. Und obwohl der Titel am Schluss dieser Saison auch für außenstehende Beobachter verdient war, so kam er für das Team doch sehr überraschend.

Somit setzt die weibliche D-Jugend der HSV auch eine Tradition weiter fort, bei der seit 25 Jahren zumindest immer eine Jugendmannschaft die Meisterschaft nach Hause bringen konnte.

Alexandra Kuchelmeister

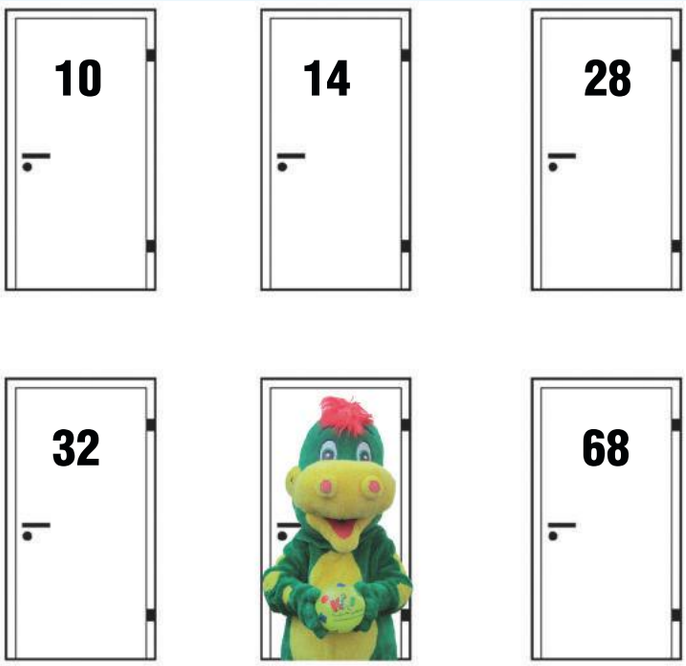
Scheck
BAUUNTERNEHMUNG
Über 100 Jahre Kompetenz am Bau
STUTTGART 6996677-0
www.walter-scheck.de

Scheck
WOHNBAU
PLANEN – BAUEN – WOHNEN
STUTTGART 6996677-0
www.scheck-wohnbau.de

NEU! STAMMIS RÄTSELSPASS (NICHT NUR) FÜR KINDER

Wir haben uns wieder ein paar tolle neue Rätsel für euch ausgedacht. Viel Spaß beim Knobeln!

Eure TV Total-Redaktion und Stammi

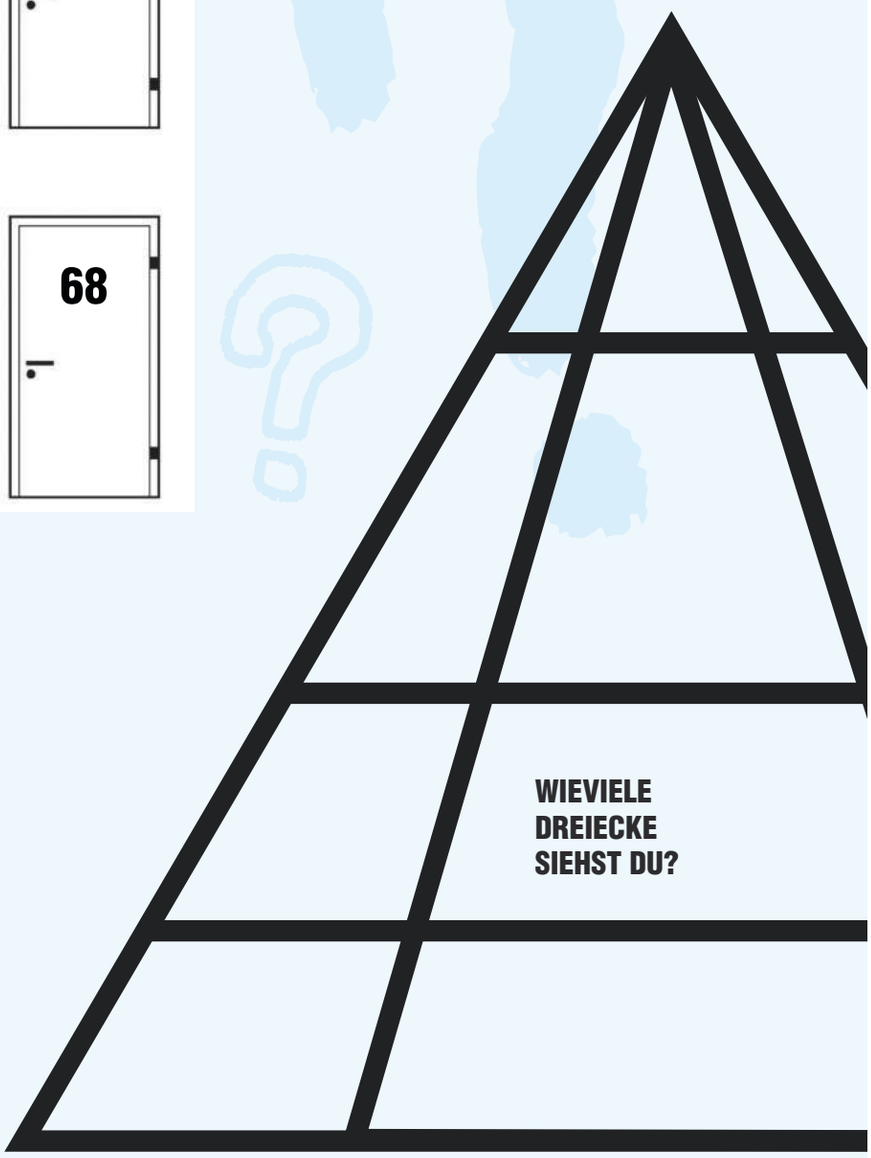


HAUSNUMMER

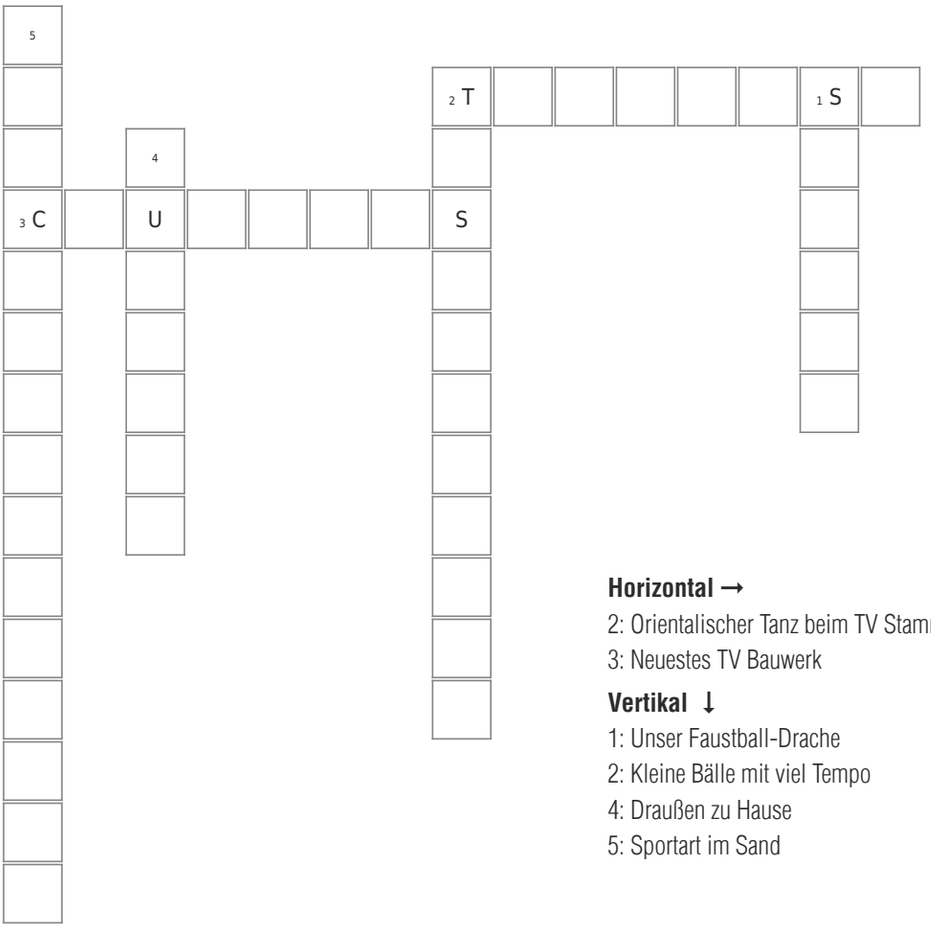
Vor welcher Hausnummer steht Stammi?

SUDOKU Löse das Sudoku

4	1			6	5			7
		6			7	4	8	
2		7	4	9				6
	6			7		1		
3		1	5				7	2
	9			4	2	3		8
1		8	6				2	9
	2			1	8	6	4	
6			3				1	



KREUZWORTRÄTSEL



Horizontal →

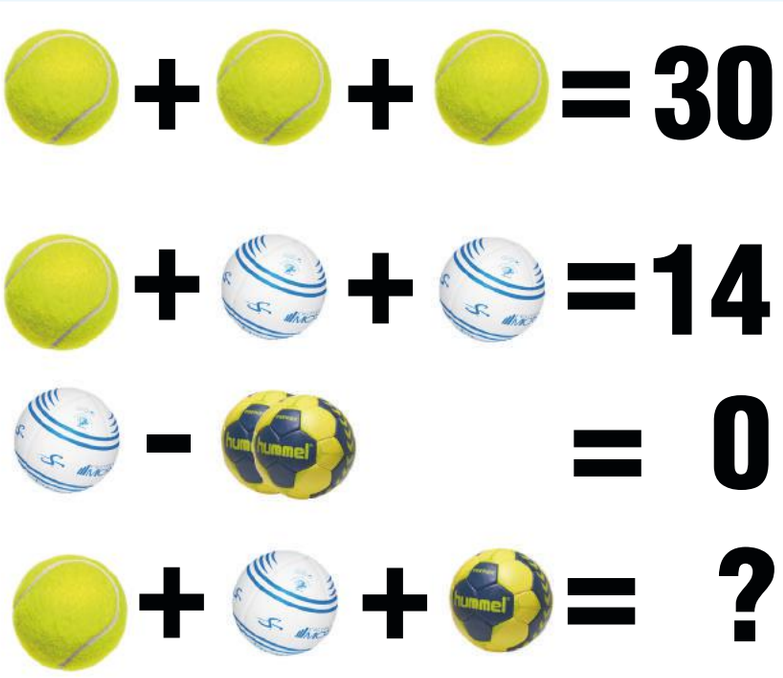
2: Orientalischer Tanz beim TV Stammheim
3: Neuestes TV Bauwerk

Vertikal ↓

1: Unser Faustball-Drache
2: Kleine Bälle mit viel Tempo
4: Draußen zu Hause
5: Sportart im Sand

LÖSE DIE RECHNUNG

Jeder Ball steht für eine Zahl!



Die Auflösung findet ihr auf Seite 60!

15.000 Neu– und Gebrauchtwagen
aller Hersteller passen nicht auf unseren Hof – aber auf unsere Homepage.
www.Autohaus-Stieber.de

mehrfach Ausgezeichnet:

Reparaturen für alle Fahrzeugmarken mit 2 Jahren Garantie.

AUTOHAUS STIEBER
MEHRMARKEN CENTER
70439 Stuttgart-Stammheim
Emerholzweg 5
Tel. 0711 8060940

Erwin Gorcenko
GLASERMEISTER
Fenster · Rolläden · Insektenschutz

Mönchsbergstr. 4 · 70435 Stuttgart
Tel. 07 11 / 87 33 25 · Mobil 01 71 / 3 42 90 86
post@neuefenster.de
www.neuefenster.de

VERANSTALTUNGSKALENDER 2018/2019

November 2018

22.	Übungsleiter- und Sportlehrer-Stammtisch (mit Checklisten für Verantwortliche, Hallenführung)
23.	Jahresabschlussfeier Outdoor
24.	Tanzabend

Dezember 2018

09.	Weihnachtsfeier Tischtennis
14.–16.	Sichtungs- und Einweisungswochenende Schneesportschule
16.	11 Uhr Heimspieltag Faustball 1.BL Frauen
21.	Wintersonnwendfeier
24.	Tanzabend
29.–05.01.	FamilienSkiWoche in Frankreich

Januar 2019

12.	Jahreseröffnung Tanzsport
12.	Tages-Tourenausfahrt
18.–20.	Ski- und Snowboard Outdoor-Wochenende im Jägerstüble
19.	15 Uhr Heimspieltag Faustball 2.BL Männer
25.–27.	Tourenwochenende in der Schweiz
27.	11 Uhr Heimspieltag Faustball 1.BL Frauen

Februar 2019

02.	15 Uhr Heimspieltag Faustball 2.BL Männer
02.	1. Familientagesausfahrt mit Schneeschuhtour
05.	Mitgliederversammlung
09.	Kindershow der Tanzoase
09./10.	Süddeutsche Meisterschaft Faustball U14 in Stammheim
15.–17.	Ski- und Snowboard Outdoor-Wochenende im Jägerstüble
17.	11 Uhr Heimspieltag Faustball 1.BL Frauen
22.–24.	Tourenwochenende Kleinwalsertal
28.	Kinderfasching

März 2019

02.	TV Fasching
02.–08.	Faschingsfreizeit (10–16 Jahre)
16.	Workshop Selbstbehauptung/Selbstverteidigung (morgens: Teenagerinnen, nachmittags: Frauen)
16.	2. Familientagesausfahrt mit Langlaufangebot „Skating“, Oberjoch
22.–24.	Ski- und Snowboard Outdoor-Wochenende mit Touren-Wochenende im Jägerstüble

April 2019

12.–18.	Jugendfreizeit (ab 16 Jahre)
10.–14.	Hochtour mit Ski- und Snowboard

ANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Babys in Bewegung				
Babys in Bewegung	3-6 Monate	Di	10.30-11.30	Studio
Babys in Bewegung	6-9 Monate	Mo	9.30-10.30	Studio
Babys in Bewegung	9-12 Monate	Mo	10.45-11.45	Studio

Achtung: Jede Gruppe nimmt ihre Kurszeit mit, somit ändern sich die Kurszeiten ab Januar 2019. Aktuelle Kurszeiten bitte unter kiss@tv-stammheim.de anfragen.

MiniKids in Bewegung				
MiniKids in Bewegung	1-2	Mi	10.45-11.30	TuV-Halle
MiniKids in Bewegung	1-2	Do	15.30-16.15	TuV-Halle
Kindersportschule / KiSS:				
KiSS-Kurs	2-3 (Eltern-Kind)	Di	17.00-17.45	TV-Halle Stammheim
KiSS-Kurs	3-4	Di	16.15-17.00	TV-Halle Stammheim
KiSS-Kurs	4-5	Do	15.15-16.15	TV-Halle Stammheim
KiSS-Kurs	5-6	Do	16.15-17.15	TV-Halle Stammheim
KiSS-Kurs	1.-3. Klasse	Di	15.15-16.15	TV-Halle Stammheim
Kinder-Leichtathletik				
Leichtathletik für Kinder	6-7	Do	15.45-16.30	Schulsporthalle
Leichtathletik für Kinder	8-12	Do	16.30-17.15	Schulsporthalle
Turnen für Kinder				
Pampersrockers	Laufalter-3	Mo	15.00-16.00	TV-Halle
Mädchenturnen	1.+ 2. Kl	Mo	17.00-18.00	TV-Halle
Mädchenturnen	3. + 4. Kl	Mo	18.00-19.00	TV-Halle
Mädchenturnen	ab 5. Kl	Mo	19.00-20.00	TV-Halle
Bubenturnen	5-8	Fr	17.30-19.00	TV-Halle
Bubenturnen	8-12	Fr	17.30-19.00	TV-Halle
Tanzoase für Kinder und Jugendliche				
Tanz / Ballett	3-4	Mo	15.00-15.45	Clubhaus
Tanz / Ballett	5-6	Mi	15.00-15.45	Clubhaus
Tanz / Ballett	7-9	Fr	14.45-15.45	Clubhaus
HipHop meets Jazz	9-13	Di	17.00-18.00	Clubhaus
HipHop meets Jazz	ab 14	Mi	18.30-19.30	Clubhaus
Rhythmische Früherziehung	3-4	Di	16.00-17.00	Clubhaus
Rhythmische Früherziehung	5-6	Di	17.00-18.00	Clubhaus
Orientalischer Tanz - Shokolata	ab 9	Mi	16.15-17.15	Clubhaus
Orientalischer Tanz - Habibis	ab 12	Mi	17.15-18.15	Clubhaus
Orientalischer Tanz Inklusionskurs		Mo	17.15-18.15	Clubhaus
Orientalischer Tanz Ya Sabaya	Teenies	Mo	18.15-19.30	Clubhaus
Faustball für Kinder				
U8	6-8	Fr	15.30-17.00	Sporthalle
U10	8-10	Fr	15.30-17.00	Sporthalle
U14 + U12 weiblich	11-14	Di	18.45-20.15	Schulsporthalle
U14 + U12 weiblich	11-14	Fr	17.00-18.30	Schulsporthalle
U14 + U12 männlich	11-14	Mi	18.30-20.15	Schulsporthalle
U14 + U12 männlich	11-14	Fr	17.00-18.30	Schulsporthalle
Handball für Kinder und Jugendliche				
Minis	5-8	Mi	15.15-16.30	TV-Halle
E-Jugend m&w	9-10	Mi	17.15-18.45	Schulsporthalle
D-Jugend männlich	11-12	Mo	17.15-18.45	Talwiesenhalle
D-Jugend männlich	11-12	Mi	17.15-18.45	Schulsporthalle
D+C-Jugend weiblich	11-14	Di+Do	17.15-18.30	Talwiesenhalle
C2-Jugend männlich	13-14	Mo	17.45-19.15	Talwiesenhalle
C2-männlich	13-14	Mi	17.30-19.00	Talwiesenhalle
C1-männlich	13-14	Di	17.45-19.15	Talwiesenhalle
C1-männlich	13-14	Mi	17.45-19.15	Talwiesenhalle
A-Jugend weiblich	15-18	Di+Do	18.30-20.00	Talwiesenhalle
A- Jugend männlich	15-18	Mo+Do	18.30-20.00	Talwiesenhalle
Tennis für Kinder *				
(Wintermonate / Hallentraining) Jugend	3-18	Mo	16.30-19.00	Sporthalle Neuwirtshaus
		Mi	17.00-19.30	Halle SC Stammheim
		Fr	13.15-19.00	TV-Halle
		Sa	09.15-13.00	TV-Halle
Tischtennis für Kinder				
Tischtennis	8-18	Di	18.00-19.30	TV-Halle
Tischtennis für U15,U18	8-18	Do	17.30-19.00	TV-Halle

** Da das Tennistraining für Kinder in Kleingruppen stattfindet, sind hier nur die allgemeinen Trainingszeiten aufgeführt. Interessenten melden sich bitte zur Absprache der individuellen Trainingszeiten bei unserem Tennistrainer Tomek, E-Mail: tj19@gmx.net, Telefon: 0163 / 8635993*

ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE UND SENIOREN

Ballspiele für Jedermann

Oldiefix Volleyball	Ü40	Mo	20.15-21.45	Schulsporthalle
Jedermann- Volleyball	ab 18	Fr	20.15-22.00	TV-Halle
Basketball	ab 18	So	18.00-20.00	TV-Halle
Badminton	ab 16	Mo	20.00-22.00	TV-Halle
Prellball	Ü60	Mi	17.00-18.30	TuV-Halle

Faustball

Männer Bundesliga		Di	20.15-21.45	Schulsporthalle
Männer Bundesliga		Do	18.45-20.15	Schulsporthalle
Männer		Fr	20.15-21.45	Schulsporthalle
Frauen		Mi	20.15-21.45	Schulsporthalle
Frauen		Fr	18.45-20.15	Schulsporthalle

Fitness und Gesundheit

Aerobic, Tanz, Fitness		Do	09.30-11.00	TuV-Halle
Bauch, Beine, Po & Co	ab 15	Fr	09.15-10.15	TuV-Halle
Core Training	ab 15	Do	17.30-18.30	TuV-Halle
Dance Fit	ab 14	Mi	20.00-21.00	TuV-Halle
Fitnessboxen		Mi	20.30-21.30	TuV-Halle
Fitnesstraining für aktive Frauen	16 - 45	Mo	19.30-21.00	TuV-Halle
Fitnesstraining für aktive Frauen	16 - 45	Fr	18.30-20.00	TuV-Halle
Fitness Mix für Sie und Ihn	ab 30	Mi	20.15-21.15	TV-Halle
Frauengymnastik	ab 18	Mo	20.15-21.15	Schulsporthalle
Pilates		Mo	18.30-19.30	TuV-Halle
Powergym	ab 15	Do	18.45-20.30	TuV-Halle
Rückbildung und Pilates		Do	17.30-18.30	Clubhaus
Stretch&Relax	ab 15	Mi	18.00-18.45	TV-Halle
Step-Aerobic für Frauen		Mi	18.30-19.30	TuV-Halle
Step-Aerobic Frauen & Männer		3.Do/Monat	20.30-21.30	TuV-Halle
Skigymnastik	ab 16	Mi	19.00-20.00	TV-Halle
Sport im Park: Yoga/Funkt. Gymn. (ab Mai 2019)		Do	07.00-07.45	Sportplatz
Wirbelsäulengymnastik/ starker Rücken		Di	18.10-19.10	TuV-Halle
Wirbelsäulengymnastik / starker Rücken		Mi	09.00-10.30	TuV-Halle
Wirbelsäulengymnastik / starker Rücken		Mi	18.45-19.45	Studio
Wirbelsäulengymnastik / starker Rücken		Fr	10.30-11.30	TuV-Halle
Yoga		Di	18.30-20.00	Studio
Yoga		Di	20.15-21.45	Studio
Yoga		Mi	09.15-10.45	Studio
Yoga (8. Nov.18 – April 19)		Do	08.00-09.15	Studio
Yoga		Do	18.00-19.30	Studio

Fitness und Gesundheit speziell für Senioren 60+

Fitnessgym 60+		Di	17.00-18.00	TuV-Halle
Mobilisation 70+		Mo	10.00-11.00	TuV-Halle
Pilates 60+		Di	09.00-10.00	Studio
Rehasport		Mo	11.15-12.00	TuV-Halle
Rehasport		Mo	16.25-17.10	TuV-Halle
Sitzgymnastik für Hochaltrige		Di	11.00-12.00	Luise Schleppe Haus
Gerätturnen	12 - 40	Fr	18.00-20.15	TV-Halle

ANGEBOTE FÜR ERWACHSENE UND SENIOREN

Handball siehe auch www.hsv-stam-zuff.de

1.Männer		Mo+Mi	20.00-21.45	Talwiesenhalle
1. Frauen		Di+Do	19.45-21.45	Talwiesenhalle
2. Männer		Do	20.00-21.45	Sporth. Freiberg
Senioren 1		Do	20.15-21.45	Schulsporthalle
Senioren 2		Fr	20.15-21.45	Silcherschule

Laufen, Walken, Radfahren

Lauftreff	ab 16	Mo	ab 19.00	Treffpunkt TV
Lauftreff	ab 16	Mi	ab 19.00	Treffpunkt TV
Walking/Nordic-Walking	ab 16	Mo	ab 18.00	Treffpunkt TV
Walking/Nordic-Walking	ab 16	Di	ab 19.00	Treffpunkt TV
Walking/Nordic-Walking	ab 16	Mi	9.30-10.30	Treffpunkt TV
Radtreff (April-Oktober)	ab 16	Mo	ab 19.00	Treffpunkt TV
Radtreff (April-Oktober)	ab 16	Mi	ab 18.30	Treffpunkt TV

Tanzoase

HipHop meets Jazz	Mi	18.15-19.15	Clubhaus
Orientalischer Tanz – Just for Fun	Mo	9.45-11.00	Clubhaus
Orientalischer Tanz – Levana (für Anfänger)	Mo	19.30-20.45	Clubhaus
Orientalischer Tanz – Just for Fun	Di	18.15-19.15	Clubhaus
Orientalischer Tanz – Niran (Experten)	Di	19.15-20.30	Clubhaus
Orientalischer Tanz – Farida (gute Tänzerinnen)	Mi	19.30-20.45	Clubhaus
Orientalischer Tanz – Wahida (Fortgeschrittene)	Do	18.45-20.00	Clubhaus
Orientalischer Tanz – Fahrashad (für junge)	Do	20.00-21.15	Clubhaus

Tanzsport Standard + Latein

Tanzen für Paare	30 - 70	Di	19.15-20.15	TuV-Halle
Tanzen für Paare	30 - 70	Di	20.30-21.30	TuV-Halle
Tanz-Workshops für Paare	20 - 70	Fr	20.00-21.00	TuV-Halle

Tennis

Erwachsene	Di	19.45-21.45	Tennisanlage
Erwachsene	Fr	20.15-21.00	Tennisanlage
Damen	Do	18.30-21.00	Tennisanlage
Herren 1	Do	17.00-21.00	Tennisanlage
Herren 30 1	Mi	18.00-21.00	Tennisanlage
Herren 30 2	Mo	18.00-21.00	Tennisanlage
Herren 70	Mo	16.00-19.00	Tennisanlage
Freies Spiel für Senioren	Di	9.00-13.00	Tennisanlag

Tischtennis

Tischtennis für Aktive	ab 18	Di	19.30-22.00	TV-Halle
Tischtennis für Aktive	ab 18	Do	19.00-22.00	TV-Halle

Jana
& Friseure

Freihofstraße 68 · 70439 Stuttgart
Telefon 0711 822483 · www.jana-stuttgart.de

VERBANDSSPIELSAISON 2018

In der vergangenen Spielsaison des Württembergischen Tennisbundes (WTB) hatte die Tennisabteilung erstmals vier Mannschaften für die Verbandsspiele gemeldet.

Neben den bestehenden Mannschaften, den Herren70, den Herren30 und den aktiven Herren, kam in diesem Jahr aufgrund weiterer motivierter Spieler eine zweite Herren30 Mannschaft dazu. Unsere Herren70, Herren30-1 und Herren30-2 bestritten ihre Verbandsspiele jeweils als 4er Mannschaften, während unsere aktiven Herren als 6er Mannschaft antraten.

Herren 70 halten die Klasse

Beginnen wir mit unseren nach wie vor fest etablierten Herren70, die in diesem Jahr in der Verbandsstaffel aktiv waren. In einer starken 7er Gruppe, in der am Ende zwei Mannschaften abstiegen und lediglich nur ein Aufsteiger gekürt wurde, machten unsere Herren70 ihrem Ruf alle Ehre und hielten ihre Klasse mit einem passablen 4. Platz.

Der Beginn der Saison stand unter keinem guten Stern, da die ersten beiden Spieltage gegen Weissach-Flacht und Ludwigsburg verloren gingen. Doch die weiteren zwei Spieltage gegen Freiberg-Mönchfeld und Pflugfelden sorgten dank zweier starker Ergebnisse wieder für eine ausgeglichene Bilanz von 2:2 Punkten (2 Siege:2 Niederlagen). Nach den Spieltagen fünf und sechs gegen Hohenacker und Gebersheim/Hirschlanden, stand dann ein ausgeglichenes 3:3.

Angesichts der starken Gruppe ein respektables Ergebnis für unsere Herren70 in der Verbandsspielsaison 2018 und der erfolgreiche Klassenerhalt!

Knapper Abstieg der Herren 30-1

Unsere bestehende Herren30 Mannschaft, schaffte im vergangenen Verbandsspieljahr den grandiosen Aufstieg in die Staffelliga des WTB. Auch sie bekamen es mit einer als stark eingeschätzten 7er Gruppe zu tun, die wie es sich dann im Laufe der Saison herausstellte, eine sehr viel größere Hürde darstellte, als es in der vergangen Saison der Fall war. Allerdings muss man auch erwähnen, dass hier von Anfang an auch das Verletzungspech zuschlug und es so für unsere Jungs zusätzlich schwierig wurde!

In dieser Gruppe standen am Ende neben einem Aufsteiger sogar drei Absteiger fest, zu denen sehr knapp leider auch unsere Herren30 gehörten. Die höhere Spielschwierigkeit zeigte sich schon alleine daran, dass lediglich ein deutlicher Sieg mit 5:1 verbucht werden konnte.

Die drei weiteren Spieltage endeten jeweils denkbar knapp mit ausgeglichenen 3:3 Matches, von denen Dank des besseren Satzverhältnisses zwei an unsere Gegner und lediglich eins auf unser Konto zu verbuchen war.

Ein Spieltag ging dann mit 5:1 noch deutlich an unsere Gegner, sodass am Ende der knappe Abstieg auf dem 5. Platz mit 2:4 Punkten leider feststand. Dennoch war es unterm Strich keine schlechte Saison für unsere bestehende Herren30 Mannschaft, die viel Erfahrung mit in die nächste Saison nimmt!

Neu gegründete Herren 30-2

Diese Mannschaft ging, angesichts der Neuformierung und auch mit bereits vor der Saison verletzen Mitspielern, ohne große Erwartungen in die Verbandsspielsaison 2018 und versuchte sich in der Bezirkstaffel des WTB. Hier wartete ebenfalls eine 7er Gruppe auf unsere Jungs und es wurden, wie sich herausstellte, harte

und schwierige Spieltage. Die ersten drei Spieltage gingen leider sehr deutlich an unsere Gegner, sodass die Bilanz dann hier mit 0:3 schon eindeutig ausfiel.

Die Spieltage vier und fünf waren dann schon deutlich knapper. Hier ging ein Spieltag mit 4:2 an unsere Jungs, während der andere knapp mit 2:4 an die Gegner ging und so eine Zwischenbilanz von 1:5 Punkten feststand.

Am letzten Spieltag wartete wieder ein schwerer Gegner auf unsere Herren30-2 und so fiel das Ergebnis mit 1:5 für die gegnerische Mannschaft wieder relativ deutlich aus. So war der Endstand mit 1:5 Punkten zwar eindeutig, es lässt sich aber trotzdem eine vielversprechende Entwicklung der Mannschaft beobachten, die auch teilweise aus noch unerfahrenen Spielern besteht und so noch genug Entwicklungspotenzial zu bieten hat!

Aktive Herren beim Verbandsspielwettbewerb des WTB/Kreisklasse

Hier begann die Saison vielversprechend, denn nach den ersten beiden Spieltagen sprach die Bilanz unserer Jungs mit 2:0 Punkten für sich. Am dritten Spieltag wartete dann der erste große Test auf die Mannschaft, da es sich hier um den späteren Aufsteiger der Klasse handelte.

In diesem Fall entschied die gegnerische Mannschaft, nach mehreren knappen Matches, diesen Spieltag mit 3:6 Matches für sich. Nach diesem kleinen Rückschlag zeigten unsere Herren am nächsten Spieltag aber wieder ihre Klasse und entschieden den Spieltag mit 6:3 für sich. Somit fiel die Bilanz vor dem letzten Spieltag mit 3:1 Punkten sehr gut aus und der eventuelle Aufstieg schien, bei entsprechenden Ergebnissen der Gegner, sogar möglich.

Am letzten Spieltag kam aber die Ernüchterung, denn hier mussten sich unsere Herren nach ebenfalls knappen Matches und sogar einer Verletzung, wieder mit einem 3:6 geschlagen geben.

Am Ende aber dennoch die positive Bilanz von 3:2 Punkten, Tabellenplatz 3 und die Motivation für die nächste Saison durchaus konkurrenzfähig zu sein!

Alle Mannschaften zeigten in der Spielsaison 2018, was sie auf dem Kasten haben und deshalb darf Allen zu ihrer Spielleistung gratuliert werden! So blicken wir jetzt schon gemeinsam voller Spannung und großer Erwartungen, in Richtung nächster Saison 2019!

Niki Härle

UND IM **WINTER** GEHT'S EINFACH WEITER...

So haben wir uns dazu entschieden, in der Wintersaison 2018/2019 auch an den Verbandsspielen des Württembergischen Tennisbundes (WTB) teilzunehmen.

Testweise, da dies für uns ebenfalls eine Premiere darstellt, haben wir für die kommende Verbandsspielwintersaison 2018/2019, die unabhängig von den Verbandsspielen im Sommer stattfindet, eine Herren 4er Mannschaft gemeldet. Dieser Wettbewerb wird in naheliegenden Tennishallen, die vom WTB ausgesucht werden, ausgetragen und stellt für uns neben den Verbandsspielen im Sommer eine tolle Möglichkeit da, im Winter genauso aktiv unserem geliebten Sport nachzugehen.

Wir stellen also alle Weichen für die Tennisabteilung, weiterhin zu wachsen und freuen uns über jeden Interessierten aus unseren Vereinsreihen oder auch Bekannten und Verwanden, der/die sich auch mal mit Schläger in der Hand versuchen möchte/n.

Keine Scheu – meldet Euch einfach bei uns (tennis@tv-stammheim.de)!

Niki Härle

RÜCKBLICK UND **AUSBLICK**

Auch in dieser Saison durfte ich in meinen Trainingsstunden zahlreiche neue Gesichter begrüßen. Sowohl Kindern als auch Jugendlichen und Erwachsenen konnte ich meine Leidenschaft näherbringen und sie für den Tennissport begeistern.

Alle Altersklassen sind dabei

So fanden in der vergangenen Sommersaison Trainingseinheiten in allen Altersklassen statt. Für die ganz Kleinen ab 3 gab es eine Ballspielgruppe, die älteren Kindergartenkinder (4-6 Jahre) stiegen in das spezifischere Tennistraining in kleineren Gruppen ein, die Grundschulkinder konnten die im Winter erlernte Technik anwenden und intensivieren und die Jugendlichen und Erwachsenen konnten während ihres Trainings sowohl Technik als auch Kondition verbessern.

Ich freue mich in der vergangen Saison Leistungsspieler gewonnen zu haben, die ich sowohl in Technik, Spielstrategie als auch in mentaler Stärke und Kondition weiterentwickeln und verbessern durfte.

Als Resümee kann ich festhalten, dass wir auf eine sehr schöne und erfolgreiche Sommersaison zurückblicken kön-

nen, in welcher viel Schweiß geflossen ist und wir alle viel Spaß hatten und natürlich auch auf die weiterhin sehr positive Entwicklung der Mitgliederzahlen in der Tennisabteilung.

Ausblick

Dank der steigenden Mitgliederzahlen können wir nun auch erstmals in der Sommersaison 2019 voraussichtlich eine Kleinfeld U10 Mannschaft melden, worüber ich mich sehr freue, da es mir auch im nächsten Jahr wieder ein großes Anliegen ist, die Kinder- und Jugendarbeit in der Tennisabteilung des TV Stammheim zu stärken und voran zu treiben. Hierzu werde ich wieder im 1. Halbjahr 2019 in den Schulen und Kindergärten der Umgebung unterwegs sein, um den Kindern den Tennissport vorzustellen und zu versuchen ihre Begeisterung für diese tolle Sportart zu wecken.

Für Tennisinteressierte und Wiedereinsteiger jeder Alters- und Leistungsklassen bieten wir Schnupperstunden oder Kennenlernangebote an. Wir freuen uns auf Euch.

Tomek Jasiak
Cheftrainer und Jugendsportwart

Erdmannhäuser Str. 1
70439 Stuttgart
Stammheim
Tel. 0711/80 12 86

Hefele
Textil- und Bettenhaus

DIE **JUGEND** HÄLT DIE FAHNEN HOCH

Nach Abstieg und verpasstem Aufstieg bei den aktiven Mannschaften gab es tolle Ergebnisse aus dem Jugendbereich. Faustball-Senioren stellten sich der Konkurrenz bei der Senioren-WM.

MÄNNER - 2. BUNDESLIGA

Mit dem Ziel in die 1. Bundesliga zurückzukehren, sind die Männer in die Feldsaison in der 2. Bundesliga gestartet. Nach einem zweiwöchigen Trainingslager in Brasilien gelangen zurück auf heimischem Terrain sehr gute Vorbereitungs-Ergebnisse, die Hoffnung für die Saison gaben.
Mit einem Sieg über Erstligaabsteiger TV Waldrennach startete der TVS dann auch sehr gut in die Saison und musste in der Hinrunde nur gegen Topfavorit TV Unterhaugstett sowie den starken TV Augsburg Niederlagen hinnehmen.
Auch in der Rückrunde erfüllte Stammheim alle selbst auferlegten Pflichtaufgaben, schlug im .wtv-Stadion auch Augsburg, patzte aber im Rückspiel in Waldrennach, als man eine 10:6 Führung nicht nach Hause brachte und in der Folge 2:3 verlor. Exakt diese beiden Punkte fehlten am Ende zum Erreichen der Aufstiegsspiele, zu denen man Unterhaugstett und Augsburg den Vortritt lassen musste. Beide Südvertreter bestätigten dort auch die

Klasse der Liga und setzten sich gegen die Konkurrenten aus der 2.BL West durch.

In der Feldsaison 2019 soll ein neuer Anlauf folgen. Nach dem Aufstieg der härtesten Konkurrenten darf sich Stammheim sicher zu den Favoriten der Liga zählen, auch wenn mit dem MTV Rosenheim ein starker Absteiger aus der 1.Bundesliga in die Liga kommen wird.

Ebenfalls in der Spitzengruppe der Liga möchten die Männer in der anstehenden Hallensaison spielen. Als Absteiger aus der 1.Liga gehört Stammheim naturgemäß zu den Favoriten der Liga, zudem kehrt Angreifer Ueli Reißner nach seiner Schulteroperation in den Kader zurück, was im Angriff eine weitere Option bedeutet. Die Konkurrenz in der Liga wird allerdings auch sehr stark erwartet. Feldaufsteiger TV Augsburg hinterließ jüngst erst einen Nachweis seiner Stärke. Rosenheim und Vaihingen/Enz 2 könnten mit prominenter Besetzung auftreten, Topangreifern wie Steve Schmutzler, Marc Krüger oder Kolja Meyer könnte man durchaus auf dem Spielfeld begegnen.

Da auch die restliche Konkurrenz der Liga durchaus Faustball zu spielen versteht, wird

die anstehende 2. Liga sicher sehr leistungsstark und für Stammheim eine anspruchsvolle Aufgabe sein.

FRAUEN – 1. BUNDESLIGA

Die vergangene Feldsaison in der 1. Bundesliga verlief leider nicht sehr erfolgreich. Vor Beginn der Saison war bereits klar, dass es ein harter Kampf wird, die Liga zu halten.

Nach einem nicht sehr gelungenen Saisonstart kamen die Damen auch nach ein paar Spielen nicht richtig in Schwung. Sie konnten nur ein Spiel im Laufe der Saison für sich entscheiden und stiegen mit dem letzten Tabellenplatz in die 2. Bundesliga ab.
Jetzt gilt es den Frust der vergangenen Saison schnell abzulegen und neu motiviert in die kommende Hallensaison zu starten.

Die letzte Hallensaison konnten die Frauen mit einem tollen vierten Tabellenplatz abschließen. Für die kommende Hallensaison ist das Ziel, sich von den Abstiegsplätzen von Anfang an fernzuhalten. Verzichten muss das Team auf Angreiferin Jasmin Kienle, die aus privaten Gründen die Faustballschuhe an den Nagel gehängt hat.

FRAUEN - LANDESLIGA

Mit 8:6 Punkten aus drei Vorrundenspieltagen qualifizierte sich die Mannschaft als Dritter der Nord-Gruppe erstmals für die Landesligameisterschaft. An der Endrunde konnte man wegen Spielerinnenmangels nicht teilnehmen und vergab somit die Möglichkeit zum Aufstieg in die Schwabenliga.

MÄNNER - SCHWABENLIGA

Nachdem in den letzten beiden Jahren akuter Spielermangel für die Zweite und Dritte Mannschaft bestand, zog man nun ein Team zurück. Mit dem neuen größeren Kader sollen die jungen Spieler an den Leistungskader herangeführt werden, die Älteren ihre Erfahrung weitergeben und primär der Spaß im Vordergrund stehen. Wir sind gespannt, wie sich das Team um Trainer Daniel Nacke schlagen wird.

JUGEND ALLGEMEIN

Das verstärkte Engagement in der Jugendarbeit zeigt sich mittlerweile nicht nur bei den sportlichen Erfolgen, sondern auf jeden Fall in der Anzahl der Kids, welche regelmäßig die Trainings besuchen. Die breite Basis ist in Stammheim also wieder vorhanden, die Stammheimer Kids wissen, dass Faustball die Sportart Nr. 1 in ihrem Stadtteil ist. Hier kann jedes Kind zum „kleinen Star“ werden.

Nicht nur der TV sondern ganz Stammheim nimmt, egal ob direkt, durch die lokale Presse oder über die diversen Social-Media Kanäle teil an den Geschehnissen rund um den Faustball. Hierzu tragen außer den regelmäßigen Trainings auch viele weitere Events und Unternehmungen wie Zeltlager (Anmerkung: Ganz herzlich bedanken möchten sich die Jugendfaustballer beim Bürgerverein Stammheim, der durch seine großzügige Spende von 500 Euro die Teilnahme am Zeltlager unterstützt hat), Kegeln, Eisessen, Wasserschlachten, etc. bei.

In der Hallenrunde startet der TVS mit insgesamt 11 Jugendteams der Altersklassen U8 bis U14.

Auch die Auswahltrainer des Schwäbischen Turnerbundes freuen sich, dass in Stammheim die Jugend-Faustball-Fahne hochgehalten wird. So sind Anja Brezing (U18w), Larissa Keser (U14w), Tom Aigner (U14) und Tobias Beck (U14) fester Bestandteil der Auswahlteams Württembergs und spielen hier um Deutsche Meisterschaften und Europapokale. Ein Ansporn für alle anderen Kids beim TVS sich weiter anzustrengen und im Training und an den Spieltagen Alles zu geben.
Wir hoffen, dass wir zukünftig weitere Erfolge auf und neben dem Faustballfeld feiern können und freuen uns auf das Engagement der Jugendspieler, Trainer, Helfer, Eltern, Spendern, Sponsoren etc. für den Faustball in unserem TVS.

U18 weiblich

Denkbar knapp verpasste das Team mit Platz sieben nach der Vorrunde das Minimalziel, die Teilnahme an den Württembergischen Meisterschaften. Insbesondere beim ersten Spieltag versäumte man es, bei zwei Unentschieden und zwei Niederlagen, die dafür nötigen Punkte einzusammeln. Zum zweiten Spieltag der Vorrunde musste die Mannschaft mit nur vier Spielerinnen antreten, schaffte aber mit einer ansprechenden Leistung die ersten zwei Saisonsiege. Nach Abschluss der Vorrunde belegte der TV Stammheim punktgleich mit den fünft- und sechstplatzierten Teams, aufgrund des schlechteren direkten Vergleichs, Rang sieben.

Mit vier Siegen aus vier Partien, sicherten sich die Stammheimerinnen bei der nachfolgenden Landesligameisterschaft den Titel.

U14-1

Die U14-1 zum Großteil bestehend aus den Spielern der erfolgreichen U12 der letzten 2 Jahre ging dennoch mit Ehrgeiz an die Sache und wollte möglichst jedes Spiel erfolgreich bestreiten.

In der Vorrunde gelang dies hervorragend. Im 7er Feld belegte man den 1. Platz mit nur Siegen und einem Unentschieden gegen den Tabellenzweiten TSV Dennach mit ihrem 1,85 Meter Angreifer. Dadurch war man direkt für die Zwischenrunde qualifiziert und lieferte dort ebenfalls eine starke Leistung ab. Platz 2 mit nur Siegen und einem Unentschieden gegen den 1. TV Unterhaugstett.
Auf Grund dieses Saisonverlaufes rechnete man sich auch auf der Württembergischen Meisterschaft Medaillenchancen aus. Aber irgendwie war das nicht der Tag des TV Stammheim. So unterlag man im Spiel um Platz 3, welcher bei einem Sieg zur Süddt. Meisterschaft gereicht hätte, noch dem TSV Dennach. Im Spiel um Bronze traf man auf den TSV Dennach. Zweimal 8:11 lies den Traum leider platzen. Man hat gezeigt, dass man in der Spitze Württembergs mithalten kann, muss aber in der Zukunft daran arbeiten, dass auch in Drucksituationen, in wichtigen Spielen und auf Meisterschaften eine konstant gute Leistung abgerufen werden kann. Aber das kriegen die Kids mit ihrem Trainingseifer sicher bald in den Griff und dann können auch in dieser Altersklasse überregionale Erfolge gefeiert werden. Weiter so! Das passt!

U14-2

Das Team musste jeden Spieltag mit anderen Sportlern antreten. Verletzungen, Private Termine, unregelmäßiger Sport und Trainings wechselten sich ab. So mussten Jungs aus der U10 und U12, Spielerinnen aus der weiblichen Jugend, Spieler aus der U14-1 und Anfänger nach den ersten Trainings bereits bei Spieltagen aushelfen. An diese geht ein riesen Kompliment. Danke dass wir Euch einbauen konnten.

In der 7er Vorrunde belegte man den 5. Platz und wuchs in der Hoffnungsrunde über sich hinaus, was am Ende Platz 3 und die Qualifikation zur Landesmeisterschaft bedeutete.
Hier hingen die Trauben für das Team leider deutlich zu hoch und man verabschiedete sich mit nur Niederlagen als 6. von der Landesmeisterschaft. Dennoch bedeutet diese Platzierung in ganz Württemberg immerhin Platz 12 und man konnte viele Vereine hinter sich lassen.

U12-1

In der 1. Mannschaft verließen einige Spieler altersbe-

dingt das Team. Diese wurden durch jüngere Sportlerinnen und Sportler ergänzt und als Ziel erneut die Qualifikation zur Endrunde der Deutschen Meisterschaft anvisiert.
In der 6er Vorrundengruppe konnte man sich mit 8 (ACHT) Punkten Vorsprung vor dem Lokalrivalen vom NLV S-Vaihingen durchsetzen. Die Zwischenrunde, auch mit 6 Teams bestückt, gewann man ebenfalls souverän vor dem TV Vaihingen/Enz und qualifizierte sich dadurch zur Endrunde um die Württembergische Meisterschaft. Dort unterlag man erst im Finale dem ewigen Rivalen in dieser Altersklasse, dem TV Unterhaugstett. Die letzten 5 Finals in Württemberg wurden von diesen 2 Vereinen ausgetragen, in der Halle gewann immer der TV Stammheim, im Feld immer der TV Unterhausgstett. Trotz dieses Erfolges waren die Spieler etwas von ihrer Leistung enttäuscht. Zu gerne hätte man den Titel gewonnen.

Dennoch trat man am 01./02. September im oberschwäbischen Biberach/Riß zur DM Endrunde an. Trotz holpriger Vorbereitung ohne konstantes Training auf Grund der Schulferien präsentierte man sich hier am Samstag tadellos und verwies die Gegner auf die Plätze.

Nach einer zweiten Nacht im schönen Bad Waldsee traf man am Sonntag im Viertelfinale auf den bayerischen Meister vom TV Herrnwahlthann. Der Start misslang, da man zu Beginn weder den Druck im Angriff konstant hoch halten konnte und außerdem die Defensive auch einige Wackler hatte. Das Team fand aber mit zunehmender Spieldauer immer besser ins Match. Im 3. und entscheidenden Satz schien alles nach Plan zu verlaufen, die Führung bei nassem Boden stand bei 9:7. Leider produzierte man ab diesem Zeitpunkt 3 unnötige Eigenfehler und unterlag damit knapp mit 9:11. Die Jungs und das Mädel waren geschockt und traurig. Aber so ist der Sport.

Durch eine Niederlage gegen den Ahlhorner SV und einen Sieg gegen den VfK Berlin erreichte man in der Platzierungsrunde immerhin noch den 7. Platz und somit einen versöhnlichen Abschluss der Meisterschaft.

Die Eigenschaft der Spieler, sich nicht mit Niederlagen zufrieden geben, zeichnet das Team aus, man gibt sich nicht leicht zufrieden, möchte sich gerne immer verbessern und gewinnen. Wenn man sich diese Haltung beibehält, steht einer erfolgreichen Faustballzukunft nichts im Wege.

U12-2

Das 2. Team des TVS setzte sich in der Feldsaison aus drei Kategorien Spieler zusammen: Den Jungen, den Anfängern und den Freizeitsportlern. Durch die ganze Saison musste improvisiert werden und Spieler für die Spieltage gesucht werden. Ein Kompliment an die Trainer, Betreuer und Eltern, die hier unterstützt haben. Für die Zukunft

muss hier noch viel Engagement, Energie und Enthusiasmus gebracht werden, wenn man regelmäßig und erfolgreich Faustball spielen will.

In der Vorrunde erreichte man dennoch den 4. Platz mit 9 Punkten und verpasste die Zwischenrunde lediglich um einen Platz. Somit spielte man um die Bezirksmeisterschaft, welche man mit dem 2. Platz abschloss.

U10

Nach der Vorrunde konnten sich zwei Stammheimer Teams für die Landesmeisterschaft qualifizieren. Hierbei standen am Ende die Plätze 5 und 6 bei einem stark besetzten Teilnehmerfeld fest. Am Ende gehörten demnach wieder zwei Teams aus Stammheim zu den besten 12 Mannschaften aus Württemberg.

Aufgrund der Altersstruktur der dritten Stammheimer Mannschaft nahm das Team an der Bezirksmeisterschaft teil. Nach dem 4. Platz verließen unsere Spielerinnen das Feld mit strahlenden Gesichtern und Medaillen um den Hals.

U8

Und auch unsere Jüngsten konnten voll überzeugen. Sowohl in der Quantität (3 Teams wurde gemeldet), als auch in der Qualität (Württembergischer Meister und 4.) war der Auftritt super. Wir haben hier einige hoffnungsvolle Talente, motivierte Trainer und tolle Eltern am Start.

SENIOREN

Zu guter Letzt auch Mal wieder eine Meldung von den Senioren. Diese meldeten für die offene Senioren WM der Vereinsmannschaften im österreichischen Vöcklabruck. Das Wochenende stand vor allem unter dem Motto Spaß und #BestneverRest

Unsere Männer 55 konnten den 8. Platz erringen. Unsere M35 zeigte ebenfalls tolle Leistungen und wurde erst im Halbfinale von der brasilianischen Auswahl gestoppt. Am Ende wurde es ein toller 4. Platz und der Vorsatz, in 2 Jahren wieder dabei zu sein. Teilnehmer: Jürgen Haug, Reinhard Nacke, Karl Veit, Klaus Zwing, Klaus Gass, Andi Hinz, Jörg Wünsch (alle M55), Alwin Oberkersch, Tim Dillenberger, Christian Nacke, Oliver Klein, Matthias Aigner, Marc Flesch, Markus Schwabl (alle M35) und Trainer Jogi Bork.

Alwin Oberkersch, Anika Gruner, Michael Wettenmann, Matthias Aigner, Hans Schäfer, Christian Nacke

DRAUSSEN ZU HAUSE

Ein monatelang heißes und extrem trockenes Sommerhalbjahr liegt hinter uns. Gut oder schlecht für den Sport?

Gut, da gerade für Outdoorler viele Aktivitäten bei guten Witterungen stattfinden konnten – schlecht, da die Belastung für den Körper – besonders bei langen Lauf-(Halb)-Marathons oder anspruchsvollen Radtouren zeitweise sehr hoch war. So hat Alles seine zwei Seiten. Auch das vorliegende Heft: Was könnte man alles heftfüllend von den zahlreichen Outdoor-Aktivitäten berichten...? Doch damit auch die anderen Abteilungen zu ihrem Recht kommen, müssen wir uns leider beschränken.

Zum Ausgleich des Sauwetters von 2018 waren die Radveranstaltungen des TV Stammheim diesmal von Sonnenwetter gekrönt. Dieses begleitete uns durch eine reich gefüllte Saison. Immer? - Von einer Ausnahme, ausgerechnet bei geballten Top-Veranstaltungen wird berichtet.

Neues Format

Outdoor experimentierte erfolgreich mit dem neuen Format „Outdoor-Menschen-Abenteuer“, das Thorsten Beck ins Leben gerufen hat. Einen langen Abend unterhielt uns sehr kurzweilig Simon Michalowicz mit seiner Bilderschau „Norge pa langs“ – einer Nonstop-Wanderung vom Süd- zum Nordende Norwegens.

Fasziniert sind wir von Una Störl. Sie berichtet von einer Seniorinnen-Power-Wanderung: 170 km zu Fuß von Stuttgart ins Allgäu mit vielen Erlebnissen und Natureindrücken, eine Tour wie sie viele Jüngere sicher nicht schaffen würden – alle Achtung! Lasst Euch von Ihrem Bericht faszinieren!

Und nach der guten Resonanz auf den ersten Bericht auch wieder: „Von Stammheim in die Welt“ – Gabi Reissner erkundet seit einigen Jahren fleißig die Hochgebirge anderer Kontinente. Dort gibt es vielseitige Erlebnisse und Erfahrungen, an denen sie uns erneut teilhaben lässt: „Old Mum on tour“, diesmal in Pakistan.

Der Winter beginnt

Pünktlich und mit vehementem Sturm hat der Herbst begonnen, der sicher auch noch „goldene Tage“ liefern wird. Und danach kommt die weiße Saison, auf die besonders die Schneesportliebhaber warten. Das Outdoor-Programm des TV Stammheim ist wieder reichlich gefüllt, wobei oft das Jägerstüble als Basisstation dient. Die Termine sind bereits im Internet zu finden. Sicher werden wir nicht in einen „Winterschlaf“ verfallen.

Sigi Albrecht

RTF STAMMHEIMER GÄUTOUR

Hatte der TV Stammheim 2017 absolutes Wetterpech bei allen 3 RTF-Veranstaltungen, so hat sich Petrus 2018 entschuldigt: Zum Ausgleich präsentierte sich besonders die Gäutour bei prächtigstem Mai-Hochsommerwetter.

Einziger kleiner Wehmutstropfen: am gleichen Tag fand in Altheim/Alb ebenfalls eine sehr schöne RTF mit Marathon statt, die uns einige Teilnehmer kostete. 452 fanden den Weg zu uns und schwitzten auf 53 km (50 Teilnehmer), 90 km (123), 125 km (136) oder gar 153 km (143). Manchen sah man am Ziel im Gesicht die Strapazen der hohen Temperaturen an, doch die Augen glänzten glücklich – zum einen wegen der eigenen Leistung, zum anderen wegen der Tour durch schöne Landschaften (u. a. Stromberg Zabergäu, Kraichgau), die von vielen Rückkehrern gelobt wurde. Nach dem Kalorienverbrauch stürzten sich viele bis zum Spätnachmittag auf Kaffee, Kuchen und Leckeres vom Grill samt passenden Getränken, so dass diesmal so gut wie nichts übrig blieb.

Rückmeldung

Hier stellvertretend die Reaktion eines Teilnehmers, die tags darauf per Mail bei „Outdoor“ ankam: „Hallo miteinander, schade das es kein Gästebuch gibt. Ich bin vergangenen Sonntag eure RTF 128 km gefahren und muss sagen ich war begeistert.
1. Super gut ausgeschilderte Strecke bzw. es wurden sehr gut die Streckenteilungen angezeigt.
2. Der Track für GPSler hat super gepasst.
3 Hoffe nächstes Jahr gibt es ihn wieder .
4. Vielen Dank an euer Team die es zu einem tollen Tag gemacht haben.

Für die Anmeldung verwendeten wir diesmal 3 Scan&Bike-Computersysteme, obwohl nur Sigi und Martin Albrecht mit diesen vertraut waren. Doch netterweise half der RTF-Fachwart des Württembergischen Radsportverbands – Karl Heinz Nagl – aus, bis er sich selber auf‘s Rad schwang, und Martin Reißner und Tobias Moz beherrschten die Programme nach kurzer Einweisung top, so dass kein Radfahrer lange warten musste bevor losgeradelt werden konnte.

Vielen Dank

Auch beim Ausschildern am Samstag wurden Neulinge von Erfahrenen eingewiesen, ebenso an den Kontroll- und Verpflegungsstellen sowie bei der Zielhocketse. Allen diesen Helfern gebührt Dank dafür, dass der TV Stammheim seinen guten Ruf in der RTF-Szene erneut kräftig bestärkt hat. Da einige, die jahrelang unsere RTF groß gemacht und gehalten haben, sich künftig verdientermaßen etwas zurückziehen möchten, würden wir uns über weitere Helfer-Neulinge im kommenden Jahr freuen, so dass unsere Stammheimer Gäurundfahrt weiterhin ein Highlight im Württembergischen RTF-Kalender bleiben kann *Sigi Albrecht*

WOMIT HABEN **WIR** DAS **VERDIENT**?

Was war das für ein Sommer! Monatelang heiß und trocken, so dass wir auf unseren wochenendlichen Touren stets ohne Regenzeug und in kurz starten konnten. Schnell waren die Flaschen leer, doch die RTF-Kontrollpunkte hatten stets reichlich Nachschub gegen unseren rießigen Durst.

So erwarteten wir auch frohgemut den Saisonhöhepunkt: Das erste Septemberwochenende mit Bodensee-Radmarathon, RTF Wangen/Allgäu und der Krönung: dem Ötztal-Marathon.

Ein paar Tage zuvor trauten wir beim Blick auf den Wetterbericht den Augen nicht. 2 bis 3 Tage lang kühl und nass ...?! Freitag auf der Fahrt nach Wangen eine SMS von Freunden aus Sölden/Ötztal: „Wie ist bei euch das Wetter? Hier regnet es.“ – „Bei uns auch, statt Einroll-Radtour Stadtbummel im Regenzeug“.

220 km um den Bodensee – Dauerduschen

Samstag volle Regenmontur und lange Handschuhe ab Kressbronn. Mit einem Schwieberdinger Radlerpaar ging es los. Nach dem ersten Kontrollpunkt (K1 in Altenrhein) trennten wir uns: Martin und ich auf die volle Runde, sie kürzten ab auf 160 km.

Viel Regen begleitete uns weiterhin, dafür viel weniger Radler als üblich. Tägerwilen K2, Stein am Rhein K3, Bodanrücken. Jetzt gab es Regenlücken. Kalt und scharf der Wind auf der Fähre Konstanz-Meersburg, dort nach steilster Rampe K4.

Dann die letzte nieselige Etappe durch‘s Obstbau-Hügelland nach Kressbronn. 120 km Dauerduschen plus 100 km Intervallduschen – trotzdem glücklich und gut gelaunt.

150 km Wangen/Allgäu – Alpen diesmal nicht zu sehen

Sonntagfrüh: Die armen „Ötzis“. Wir machten „Solidaritätsradeln“ – volle 150 km Nieselrunde. Zumindest war der Regen hier wärmer. Ohne Alpenblick schlängelten sich unsere top-ausgesuchten Feldsträßchen über Wellen und Hügel von Einzelhof zu Dorf zu Einzelhof durch sattgrüne Wiesen und Weiden, typische Allgäulandschaft. Die Schlussparty mit Livemusik fand diesmal IN der großen Halle statt. Sage und schreibe 1005 Radler hatten diesen fiesen Bedingungen getrotzt.

Ötztal – 238 km brrrrr …

Und unser Tobias Moz Radelte in frühmorgendlicher Kälte das Ötztal hinunter und quälte sich im Regen bis zu 18 % steil den Kühtai hinauf. Manch einer gab schon hier auf. Rasante Abfahrten genießen? - Bloß nicht, es würde in der Wiese enden ... Dann ging es lange bergauf: Innsbruck–Brenner. Neues Frieren bis Sterzing hinunter bevor der Anstieg zum Jaufenpass Finger und Zehen wieder auftauen und das Gefühl darin zurückkehren ließ.

Die Abfahrt ins Passeiertal mit gemischten Gefühlen: Streckenmäßig war das meiste geschafft, doch jetzt kam die bitterböse Timmelsjoch Südrampe mit bis zu 14 % Steigung, 1760 Höhenmeter am Stück, Kehre um Kehre schier endlos hinauf. Wenigstens kühlte der Körper im Anstieg nicht aus. Nach dem Tunnel war die 2474m hoch gelegene Passhöhe erreicht, mit Nebel und Temperaturen nahe dem Gefrierpunkt. Doch Tobi ertrug auch dies und große Emotionen kamen auf. Die Kälte wurde erträglicher und zur Nebensache, denn das Ziel war nahe.

Nur noch 23 km mit einem kurzen Gegenanstieg hinab nach Sölden. Welche Ströme von Glückshormonen beim Passieren des Zielbanners nach 238 km und 5.000 Höhenmetern.

Bei diesen Bedingungen den Ötztaler geschafft zu haben macht ihn noch wertvoller und Tobi zu einem der Größten! Die Erinnerung wird bleiben und das Negative verblassen lassen

Sigi Albrecht

Fotos: Sportograph

„NORWEGEN DER LÄNGE NACH“

Ein heißer 20. April in Stammheim mit bis zu 29 Grad und dennoch eine volle Halle mit 80 Personen, das bestätigte die Entscheidung des Abteilungsausschusses, der bereits im Oktober vergangenen Jahres grünes Licht für ein neues Veranstaltungsformat gegeben hatte. Simon Michalowicz, Weitwanderer aus Leidenschaft, freute sich über ein tolles Publikum und sorgte mit seinem 100minütigen Bildvortrag für einen kurzweiligen Frühsommerabend bei den TVlern.

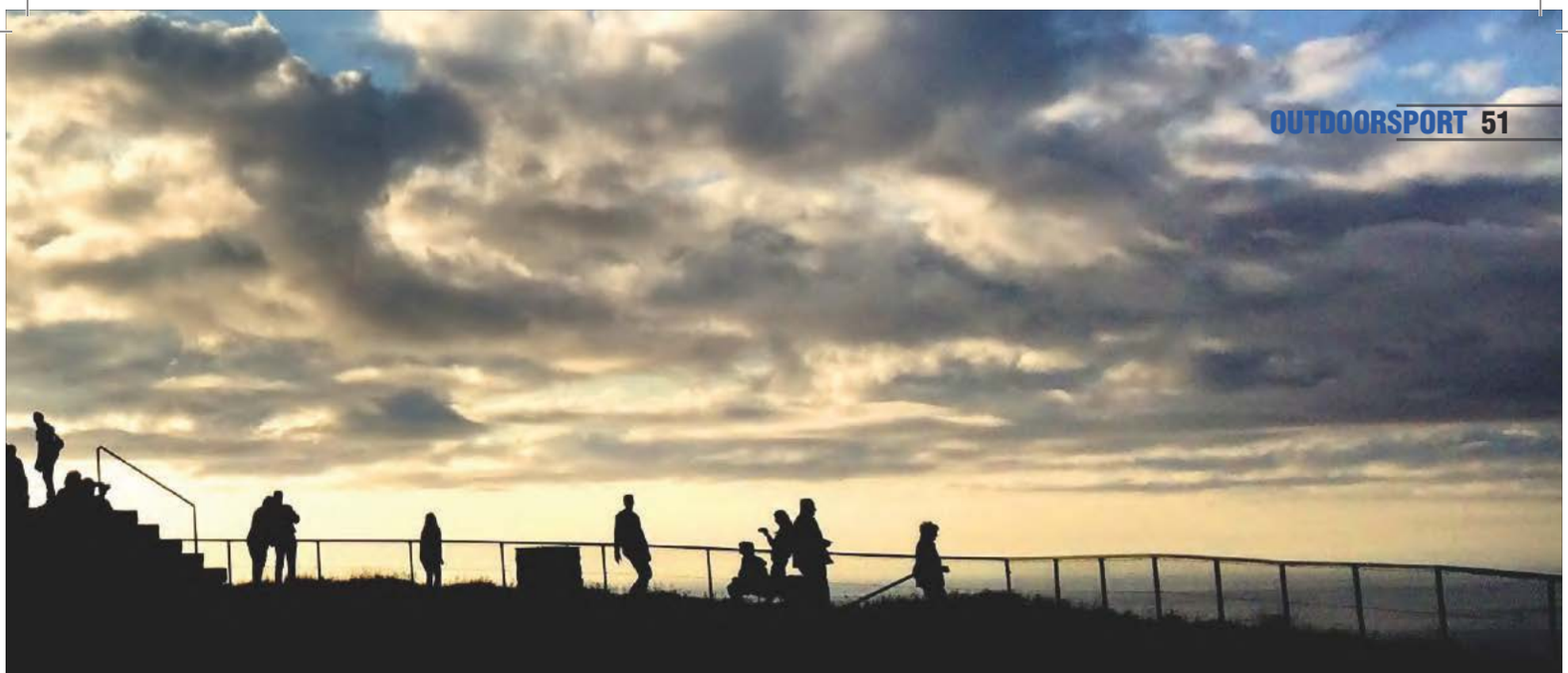
Freitagabend, 20 Uhr in Stammheim: Und es war Sommer! Zahlreiche Gäste hatten sich im Vorverkauf mit Eintrittskarten eingedeckt. Darüber hinaus wurden einzelne Karten noch an der Abendkasse gelöst, um dem bisher wärmsten Tag des Jahres, mit dem Bildvortrag „Norwegen der Länge nach“ ein wenig Abkühlung zu verschaffen. Pünktlich um viertel nach acht war Einlass, die Zuschauer strömten herein und in kürzester Zeit waren die Plätze eingenommen und eine gespannte Vorfreude auf unseren Gastredner Simon war in der Halle zu spüren.

Norge på langs

Norge på langs oder NPL bedeutet Norwegen der Länge nach zu durchqueren, dieser Gedanke hatte sich in Simons Vorstellungen bereits über einen längeren Zeitraum festgesetzt. Konjunktive streichen und Träume leben, das beschreibt es seiner Ansicht nach am besten, was für ihn die Erfahrungen auf seiner 300 km langen Tour bedeuten. Ende Mai 2013 schnürte er die Wanderschuhe und war 140 Tage in Skandinavien unterwegs, um nicht nur „eine fette Party zu genießen“, sondern neben den äußeren Wettereinflüssen und landschaftlichen Gegebenheiten, eine warmherzige und offene Gastfreundschaft der Nordländer zu erfahren, spannende Menschen anzutreffen, die einem immer mit Rat weiterhelfen und die Weiten des Fjells zu genießen. Asphaltierte Landstraßen, traumhafte Alpinlandschaften und tanzende herbstliche Nordlichter, das brachte uns Simon an diesem Abend authentisch und fast schon greifbar nach Stammheim. Spannend nahm uns der Referent mit auf seine Reise durch dieses wunderschöne Land vom südlichsten Punkt am Kap Lindesnes bis zum Nordkap.

Butter – die Mahlzeit

„Nach vier Tagen war ich so tot, dass ich dachte, ich komme nie an“, diese Aussage machte jedoch sehr gut deutlich, dass es eine große Herausforderung ist, diese Weitwanderung anzugehen. Schwitzen, stinken, fertig aussehen, das ist kostenlos im Weitwanderpaket beinhaltet. Aber die Alternative, auf die Arbeit gehen, zum Kaffeeautomat schlurfen, auf den Feierabend warten, nein, dann ist so eine Tour doch einfach das Größte was es gibt. Während der Tour Energie nachzutanken mit Cola,



Chips, löffelweise Butter und viel Schokolade und trotzdem 20 Kilo abzunehmen macht sehr schnell deutlich, dass der Körper hier voll gefordert ist. Kurz vor dem Nordkap noch ein Rentiergeweih als Erinnerungstalisman eingesammelt und wenige Tage später hatte er sein Ziel – das Nordkap – dann erreicht.

„Man möchte am liebsten gleich loslaufen“ oder „Sind das traumhafte, gemütliche Hütten“ bis hin zu „Tolle Eindrücke dieser traumhaften Landschaft“, waren Aussagen, welche Gefühle und Emotionen Simon vermittelte und der Vortrag bei den Gästen hervorkommen ließ.

Wir werden sehen, ob das Format Bildvortrag eine Zukunft im Veranstaltungskalender der Abteilung Outdoorsport findet, zunächst einmal gilt es jedoch „tusen takk“ an Simon zu sagen, für diesen tollen Sommerabend in Stammheim!

Thorsten Beck

SIEBEN TAGE ZU FUSS

Zu Fuß von Stuttgart nach Lindenberg im Allgäu. 170 Kilometer in 7 Tagen.

Dienstag, 19.09.2017

Der Wetterbericht kündigt noch Regen an. Dann eine Woche lang Sonnenschein, mehr oder weniger. Wir (Una Störl 71 Jahre, und Lilo Beha 70 Jahre, aus Lindenberg stammend) starten auf die große Tour, haben Wanderkarten vom Schwäbischen Albverein, eine Straßenkarte zur Übersicht und ein Smartphone dabei. Bei leichtem Regen, voller Vorfreude auf eine spannende Wanderwoche. Die Nächte verbringen wir bei Freunden oder dort, wo es uns hintreibt. Unsere bequemen Rucksäcke sind auf je ca. 8 kg Gewicht reduziert, zudem 1 bis 2 Liter Getränke - erträglich.

Flotten Schrittes geht es los. Schnell stellen wir fest, dass die Wanderkarte zur Orientierung nicht ausreicht. Wegweiser sind sehr rar. Kein Wunder - hier wo Fuchs und Hase sich gute Nacht sagen! Plötzlich meldet sich mein Mann Wolf, der uns über GPS begleitet, wir würden falsch marschieren und müssten wieder 2 km zurück. Doch unsere Abenteuerlust entschädigt bei weitem so manchen Extra-Schlenker! Auf dem Schönbuchhof wird mit hauseigenem Joghurt und einem Apfel der ärgste Hunger gestillt.

Es geht weiter über Oberweiler nach Rübgarten. Nach fünf Stunden reiner Gehzeit mit ca. 22 km Strecke holt uns Freundin Marianne ab, bei der wir einen netten Abend mit kräftiger Kürbissuppe verbringen und in einem Luxusbett versinken.

Mittwoch, 20.09.2017

Nach kurzer Autofahrt marschieren wir in Lichtenstein los. 2 Stunden später stärkt uns ein Kuttel-Gericht in Gomadingen. Die Bedienung erzählt, öfters Urlaub bei unserem Ziel Lindenberg zu verbringen. Gestärkt geht es weiter nach Offenhausen, am Gestütshof Marbach vorbei entlang der Großen Lauter nach Dapfen, mitten im Biosphärengebiet Schwäbische Alb. Am „Lagerhaus an der Lauter“ müssen Kaffee und Kuchen sein – es gibt hier eine Kaffeerösterei, Chocolaterie und Seifenmanufaktur - sollte man erlebt haben!

Weiter über Wasserstetten nach Hundersingen bis abends zum Fladhof. Unsere Füße und Hüften verlangen vehement nach einem Ende der Lauferei für heute. Der liebenswerte Hof-Junior bringt uns nach Gundelfingen zum Hotel Wittsteig. Wie wohltuend sind die Sauna für unsere beanspruchten Glieder und Forelle, Kartoffeln, Salat und Albgraupen-Gemüse für den Magen. Wir sind hochzufrieden über die geschaffte Tagesleistung von 27 km!

Donnerstag, 21.09.2017

Auf einem Wanderweg geht es flott nach Heiligental. zu den Luckenhöfen und nach Granheim. Einsam ist es hier. Nur eine 94-jährige Frau mit ihrem Handwägelchen ist auf der Straße und Schulkinder, die auf den Bus warten. Wir fahren mit nach Mundingen. Von dort planen wir den Bus nach Munderkingen. Der kommt aber nicht! Nach einer Runde dafür erneut der vorherige Bus. Der nette Fahrer lässt uns kurzerhand einsteigen und fährt eine Sonderrunde in unsere Richtung unter Hinweis auf den Pfadfinderspruch „jeden Tag eine gute Tat“. Dann wandern wir glücklich an der Donau entlang zum Kloster Obermarchtal zu super Kuchen und Kaffee, Handy und Ladestation dürfen aufgeladen werden.

Lilo hat nach 20 km Tagesetappe Probleme mit einem entzündeten Zehennagel. Zwei ältere Damen bieten an, uns nach Zwiefalten zu fahren. In Anbetracht, dass man dort ein Nachtquartier findet und eine Zug- oder Busverbindung finden kann, nehmen wir das Angebot dieses Umwegs an. Wir werden zur Brauerei-Gaststätte gefahren und erhalten ein Zimmer in einfachem 50er-Jahre-Chic. Bei Schwabenteller und Rostbraten hauen wir richtig rein. Dann lädt der Wirt uns zu einer Besichtigung der Höhle unter dem Gasthaus ein. Toll, sie soll bis zur Donau reichen und hat deshalb gleichzeitig mit ihr Hochwasser, wovon Algen an den Wänden zeugen. Vor dem Zubettgehen verarzte ich Lilos

Zeh. Wir beschließen: „Morgen machen wir auf Anhalter“. Ziel sind Freunde in Unteressendorf bei Bad Waldsee.

Freitag, 22.09.2017

Welche Überraschung: Lilos gut eingepackter Zeh schmerzt kaum. Wir marschieren erleichtert los über Bechingen nach Reutlingendorf, dann weitläufig über Wiesen und Äcker nach Dietenhofen und Uigendorf. Wir haben Hunger und Durst. Eine nette Frau, deren Tochter in Lindenberg arbeitet, bringt uns nach Bad Buchau zum zweieinhalb Kilometer langen Holzsteg über den schilfigen Federsee. Wie schön, auf einem Holzsteg laufen zu können anstatt auf geteerter Straße! Wir stärken uns für die weitere Strecke auf dem langen schnurgeraden Naturweg durch das Steinhauser Ried. In Steinhausen sind wir fix und fertig. In der wunderschönen, berühmten Kirche zünden wir für alle, die uns unterwegs geholfen haben, eine Kerze an und humpeln nach draußen. Erfreut entdecken wir eine Bushaltestelle und fahren nach Ingolfingen. Zwar nur drei Kilometer, aber eine ordentliche Laufersparnis für zwei müde Wanderer. Die Rißtal-Metzgerei ist bekannt ist für ihre chili-scharfe Schwarzwurst, von der wir ein ordentliches Stück mitnehmen und uns ein kühles Radler gönnen. Unsere Freunde holen uns mit dem Auto ab. Bei ihnen sinken wir nach einem ausgiebigen Abendessen völlig erschöpft ins Bett. Hinter uns liegt der bisher härteste Wandertag mit mindestens 30 km Strecke.

Samstag, 23.09.2017

Fahrt nach Ziegelbach. Dann zu Fuß nach Rohrbach und Rohr. Am See eine kurze Pause. Dank Navi-Ausfall müssen wir über Straßen zurück nach Einturnen, hoch nach Einturnenberg bis Immenried. Dringend brauchen wir zu trinken – die Kneipe hat zu. Bei einem Bauernhof in Emerz fragen wir nach Wasser. Wir werden eingeladen, beim Grillen vom üppig gedeckten Tisch zuzulangen. Wir sind gerührt von der Gastfreundlichkeit.

Jetzt klappt es wieder mit dem GPS. Über Rempertshofen erreichen wir Kißlegg und erwischen im „Schloßkeller“ das letzte freie Zimmer. Im Restaurant gibt es XXL-Burger und Schweinshaxe. Wir schaffen das nicht alles und packen den Rest ein. Nach der Sauna liegen wir wie Blei im Bett. Immerhin liegt unsere Tages-Etappe heute bei ca. 28 Kilometern.

Sonntag, 24.09.2017:

Erholsamer Schlaf, ein paar Schwimm-Runden und ein reichhaltiges Frühstück stärken die Wanderbeine. Das heutige Ziel ist Wangen. Nur 14km, allerdings geteerter Radweg. Lieber laufen wir über Wiesen und Feldwege, was einige zusätzliche Kilometer ergeben wird. Unterwegs kommen wir an einem Milchautomaten vorbei und zapfen einen Liter ab. Bei Ratzenried Pause: die Chili-Schwarzwurst ergibt mit Brot und der frischen Milch eine wunderbare Brotzeit.

Weiter über Felder und Wiesen, unter elektrischen Zäunen durch, nach Kohlberg. Wolf meldet sich besorgt mit der Frage, was wir denn dort in der Pampa machen. Wir erklären ihm, dass die geplante Route ein ewig lange an der Bundesstraße entlang führender Radweg ein Graus sei - ohne uns! Von Kohlberg wandern wir nach Deuchelried und über den Goldberg auf einem schönen Wiesenweg nach Wangen in die malerische Altstadt. In der Mohrenpost bekommen wir ein Zimmer - sehr historisch, denn vom Fenster sind es gerade mal 50 Zentimeter bis zur Hauswand gegenüber. Nach einem Stadtbummel gönnen wir uns Tafelspitz und ein vegetarisches Gericht und löschen schon um 20.30 Uhr müde das Licht. Von wegen 14 Kilometer. Durch Umwege stockten wir auf 25 auf!

Montag, 25.09.2017

Frühstück mit allem, was das Herz begehrt. Wir checken im Hotel aus, bekommen noch die Kopie einer Wanderkarte für den Weg nach Lindenberg und finden damit den Weg aus der Stadt hinaus. Frisch und froh marschieren wir über Schwarzenberg, Engelitz, Wombrechts, Bleichen nach Myweiler. Im Clubheim am Golfplatz genießen wir ein kühles Getränk. Plötzliche Überraschung: Wolf kommt mit dem Auto! Er hat uns per GPS mühelos geortet und lädt unsere Rucksäcke ein. Wir beiden Wanderer aber steigen nicht ein! Unsere gute Verfassung motiviert uns augenblicklich, ehrenhaft auch den restlichen Weg nach Lindenberg zu Fuß zurückzulegen. Immerhin haben wir kein Gepäck mehr auf dem Rücken. Frohgemut und unbeschwert gehen wir nach Mellatz. Von dort fliegen wir ohne die Rucksäcke förmlich den steilen Ratzenberg hinauf, dann durch die herrliche Moorlandschaft in die Zielgerade von Lindenberg.

Nach vier Stunden Gehzeit und 18 Kilometern kommen wir an unserem seit Kindertagen heißgeliebten Waldsee an. Symbolisch bespritzt sich Lilo mit dem Moorwasser, haben wir doch gesund und ohne Lädierung unser Traumziel zu Fuß erreicht: ca. 170 km in sieben Tagen zum 70. Geburtstag.

Wir sind uns einig: Es war eine tolle Wanderung mit vielen Eindrücken, Überraschungen und interessanten Begegnungen. Zu Fuß ist man nah an den Menschen. Einfach in den Tag hinein laufen, nur die grobe Richtung planen, keine Zeiten festlegen und keine Unterkünfte buchen, das wird mit einem großen Freiheitsgefühl belohnt.

Una Störl

Freihof Apotheke
Pia Klitzsch

Freihofstraße 32
70439 Stuttgart

Service-Nr. 08008001232

Telefon 0711 801232 freihofapotheke@t-online.de
Telefax 0711 807355 www.freihofapotheke.de

(GOOD) **OLD MUM** ON TOUR

„Achttausender-Gucken“ – das war old mums neues Projekt, nachdem die Generalprobe in Peru so gut geklappt hatte. Dummerweise befinden sich die höchsten Berge der Erde in Ländern, die nicht wirklich zu den angesagten Urlaubsdestinationen zu zählen sind, so zum Beispiel in Pakistan.

Als old mum in einer Augustnacht des Jahres 2018 in Islamabad aus dem Flugzeug stieg, fiel die Hitze über sie her wie ein wildes Tier. Das wurde auch nicht besser während der zwei Tage, die die Reisegruppe in einem zwar schön bemalten, aber vom technischen Innenleben her doch eher zweifelhaften Bus verbrachte, der natürlich nicht klimatisiert war und von einem Fahrer gesteuert wurde, der beständig etwas rauchte, was nicht nach Zigarette roch. Aber es war gerade Ramadan und er durfte eben von morgens bis abends nichts essen und trinken.

Gefährliche Anreise

Der Karakorum-Highway ist nichts für schwache Nerven: links die tiefe Indusschlucht, rechts die steilen Hänge, die ständig in Bewegung sind und Steinbrocken aller Größen auf die Straße werfen. Immerhin konnte old mum den Nanga Parbat (8126 m) bestaunen, dessen Charakterisierung als „Killermountain“ seit dem Anschlag auf das Basislager durch Taliban einige Wochen zuvor eine ganz neue Bedeutung bekommen hatte. In Skardu, dem Hauptort von Baltistan (ganz im Norden Pakistans), wurde in Jeeps umgestiegen, die halsbrecherisch auf Wegen fuhren, die bestenfalls für Maultiere geeignet schienen. Glücklicherweise bereitete nach mehreren Stunden ein Erdrutsch der nervenzerfetzenden Anreise ein Ende. Das bedeutete zwar einen Tag mehr Fußmarsch, aber old mum war froh, endlich auf ihren sicheren zwei Beinen unterwegs sein zu dürfen. Die Route über den ca. 80 km langen Baltorogletscher im Karakorumgebirge sollte ungefähr eine Woche dauern und zu vier weiteren Achttausendern führen.

Wie gut kann sie Urdu?

Am Anfang war das Wetter extrem heiß am Tag (über 40 Grad) und kalt in der Nacht (unter -10 Grad). Dann schlug es um und eisiger Schneeregen setzte ein. Mit Rücksicht auf die Träger wurde deshalb ein Ruhetag eingelegt. Zu ergänzen wäre, dass diesmal das ganze Gepäck wie Zelte, Lebensmittel und Benzin von 62 stolzen und kräftigen Baltis transportiert wurde, die in einem ausgeklügelten System die 12köpfige Trekkinggruppe versorgten. Da old mum in einem streng islamischen Land unterwegs war, getraute sie sich zunächst nicht in die Nähe der Träger. An besagtem Ruhetag jedoch wur-

de sie vom Gesang der Männer angelockt und versuchte mitzumachen, auch wenn ihr Urdu (= Sprache in Pakistan) denkbar schlecht war. Ermutigt durch die freundliche Aufnahme im Kreise der Sänger, verbreitete old mum nun ihrerseits das schwäbische Liedgut. Das „Trulla trulla“ ging ganz passabel, aber die „schwäbsche Eisebahne“ klang dann doch recht exotisch.

Dr. Old mum

Am Abend desselben Tages ergab es sich, dass ein Träger um eine Salbe bat gegen seine zahlreichen Flohstiche. Old mum half. Das war der Beginn einer steilen medizinischen Karriere. Wenn die Gruppe abends die Zelte auf dem Eis aufstellte, erschöpft vom ewigen Rumgerutsche auf dem steinbedeckten Gletscher und zermürbt vom kräfteraubenden Auf und Ab der Moränenhügel, bildete sich eine lange Schlange von Trägern vor old mums Behausung. Sie schmierte und salbte, klebte Pflaster, verband kleine Wunden und avancierte so zu „good old mum“.

Basislager K2

Nach einer Woche endlich am Ziel angekommen, sah man – nichts. Der ca. 4600 m hohe Konkordia-platz ist ein Ort, an dem mehrere der größten Gletscher der Erde zusammenfließen und von dem aus sich vier Achttausender präsentieren – eigentlich. Old mum zeigte sich vom schlechten Wetter unbeeindruckt und plädierte vehement dafür, dass am nächsten Morgen der Marsch ins 5100 m hoch gelegene Basislager des K 2 trotzdem angetreten wurde. Als die Wolken wieder undurchdringlich schienen und sogar leichter Schneefall einsetzte, griff sie tief in die

alpinistische Trickkiste und drohte an, einen Sonnentanz aufzuführen, sollte der Wettergott nicht endlich seine Hausaufgaben machen. Und tatsächlich klarte der Himmel nach einigen Stunden auf und dann stand er da, der „Berg der Berge“, der K 2, mit 8611 m der zweithöchste Gipfel der Erde, mit einer Masse von 40 Matterhörnern. Lange und andächtig genoss old mum diesen unvergleichlichen Anblick, ergänzt noch durch die Achttausender Broad Peak und die beiden Gasherbrums.

Benommen von all den Herrlichkeiten und nachdenklich wegen der vielen Schilder von Verunglückten am K 2 (befestigt an der sog. Gilkey-Pyramide) – auf dem Rückweg zum Konkordiaplatz schwächelte old mum ein wenig. Aber eifrige Trägerhände nahmen ihr sofort den Rucksack ab (mit dem kostbaren medizinischen Inhalt!), halfen beim Abseilen in die tiefen Abgründe der Gletscherspalten und sorgten dafür, dass das andere Ufer auch sicher wieder erreicht wurde.

Abschluss in Islamabad

Eine Woche mit wunderbarem Wetter und viele staubige Etappen später hatte die Gruppe das Glück, von Skardu aus direkt am majestätischen Nanga Parbat vorbei nach Islamabad fliegen zu können, wo das Kulturprogramm nicht nur die Besichtigung der Faisal-Moschee umfasste, sondern auch den Besuch im alten Basar vorsah.

Was alle Strapazen bisher nicht geschafft hatten, das gelang den dortigen Gerüchen auf Anhieb: Diese Mischung aus Urin und Benzin, das Fliegengewimmel auf dem offen in der Hitze daliegenden, entsprechend riechenden Fleisch und sonst noch Allerlei ließen old mum aus den Latschen kippen.

Zurück in Deutschland ging sie in den Supermarkt, stand lange in der Putzmittelabteilung, sog beglückt die hygienischen Düfte ein und kaufte Unmengen von Klopapier in der Erkenntnis, dass diese wunderbare Erfindung nicht überall auf der Welt verfügbar ist.

Gabi Reissner

SCHNEEPROGRAMM STEHT FEST

Ein breites Spektrum an Terminen und verschiedenen Aktivitäten im Schnee wird es auch in der kommenden Saison 2018/19 geben; vorweg jedoch eine große Änderung im Bereich der Unterrichtung von Ski- und Snowboardanfängern!

Speziell für Ski- und Snowboard-Anfänger haben wir unser Angebot ausgebaut. Aus den Erfahrungen der vergangenen Jahre, dass es bei den Tagesausfahrten meist zu stressig für unsere Anfänger ist, die den ersten Tag auf Ski- oder Snowboard stehen, werden wir im Rahmen unserer Hütten-Wochenenden im Jägerstüble in Gargellen (siehe Terminübersicht) speziell diesen Personenkreis stärker in den Fokus nehmen. Am Samstag und Sonntag des Wochenendes haben wir hier genug Zeit, um ohne Stress die Elementarschule der Basics bis zu den ersten Gleiterfahrungen zu vermitteln und werden so auch dieser Zielgruppe gerecht. Bei den beiden Tagesausfahrten werden wir daher keine Anfängerkurse mehr durchführen.

Termine

Sichtungs- und Einweisungswochenende vom 14. bis 16. Dezember 2019 in Gargellen: Das Sichtungs- und Einweisungswochenende der Schneesportschule ist für Alle gedacht, die Lust und Interesse haben, sich in der Schneesportschule einzubringen und die Abteilung Outdoorsport zu unterstützen. Kommt mit und meldet Euch an! Wir freuen uns auf viele Gleichgesinnte, die uns auf den Pisten rund um den Schafberg begleiten.

Tagesausfahrten am 2.2.2019 und 16.3.2019: Unsere beiden Familientagesausfahrten werden uns im kommenden Jahr zunächst nach Balderschwang (mit Schneeschuhtour) sowie darauf folgend im März ans Oberjoch (mit Langlauf-Skating-Kurs) führen.

2. – 8.2.2019: Faschingsfreizeit in Gargellen: Alle schneesportbegeisterten Kids sind herzlich eingeladen mit dem Freizeitteam eine Woche Ski- und Snowboard zu fahren sowie Action, Fun und nette Leute zu erleben. Die Ausschreibung ist bereits erfolgt und war innerhalb von 24 Stunden nach Veröffentlichung bereits ausgebucht. Ein Novum und eine feste Institution in unserem Terminkalender. Anmeldungen setzen wir auf die Warteliste; ggfs. wird nachgerückt.

12. - 18.4.2018: 16+ Freizeit: Die 16+ Freizeit – für alle Jugendlichen ab 16 Jahren – erfreut sich einer zunehmenden Beliebtheit und weist jährlich steigende Teilnehmerzahlen auf, daher eine logische Konsequenz, dass wir auch in 2019 diese Veranstaltung durchführen werden.

Wochenskiausfahrt vom 29.12.2018 bis 05.01.2019: Eine Wochenskiausfahrt wird von Martin Rei?ner organisiert: vom 29.12.2018 bis 05.01.2019 wird das „Paradisski"-Gebiet in Frankreich – wir wohnen in Le Coches - erkundet und gemeinsam das neue Jahr begrüßt. Hier ist jede Altersgruppe und von der Einzelperson bis zu den Familien alles vertreten, um gemeinsam das neue Jahr zu begrüßen. La Plagne und Les Arcs wir kommen!

Tagesski- und Snowboardtour: Am 12.1.2019 wird eine Tagesski- und Snowboardtour angeboten; wir erwandern den Berg mit Fellen und danach gibt's die verdiente Abfahrt ins Tal.

Ski- und Snowboardtourentage: Darauf folgen Ski- und Snowboardtourentage vom 25.-27.1.2019 in Juf (Schweiz) sowie vom 22. - 24.2.2019 ein Tourenwochenende auf der Schwarzwasserhütte im Kleinwalsertal. Ein Tourenwochenende findet vom 22.-24.3.2019 im Jägerstüble, Gargellen, statt. Den Touren-Abschluss des Jahres bietet die Hoch-Tour vom 10. – 14.4.2019.

Outdoorwochenenden für TV-Mitglieder in Gargellen: Die traditionellen Jägerstüble-Outdoorwochenenden finden vom 18.-20.1.2019 sowie vom 15.-17.2.2019 und vom 22.-24.3.2019 (mit Tourenwochenende) statt.

Das Team der Schneesportschule freut sich darauf, viele Vereinsmitglieder und solche, die es noch werden wollen begrüßen zu können und wünscht schon heute einen goldenen Herbst und einen schneereichen Winter in den Bergen!

Informationen und Ausschreibungen zu den Veranstaltungen unter www.tv-stammheim.de/Outdoor/Termine und in der Halle am schwarzen Brett.

Sportliche Grüße
Thorsten Beck
Leiter der Schneesportschule

Immobilien

Joachim Schaaf
Telefon: 0711 87 82- 211
Mail: immo@voba-zuff.de

Marco Herre
Telefon: 0711 87 82- 238
Mail: immo@voba-zuff.de

Immobilien-Service

Volksbank Zuffenhausen eG – Unterländer Str. 58 – 70435 Stuttgart – www.voba-zuff.de

Volksbank Zuffenhausen eG

RÄTSELAUFLÖSUNG VON SEITE 28

BÄLLERECHNUNG: 33

24 DREIECKE

HAUSNUMMER 64 (IMMER + 4 X 2)

SUDOKU

4	1	3	8	6	5	2	9	7
9	5	6	2	3	7	4	8	1
2	8	7	4	9	1	5	3	6
8	6	2	9	7	3	1	5	4
3	4	1	5	8	6	9	7	2
7	9	5	1	4	2	3	6	8
1	3	8	6	5	4	7	2	9
5	2	9	7	1	8	6	4	3
6	7	4	3	2	9	8	1	5

KREUZWORTRÄTSEL

UND DANN GIBT ES NOCH DAS ELEMENT **WASSER**...

Das Schnee gefrorenes Wasser ist, weiß jedes Kind. Stimmt, dennoch enthält Schnee auch viel Luft!

Und Luft benötigen wir, wenn wir in der 2. Pfingstferienwoche 2019 gemeinsam zur Kitewoche an die ostfriesische Nordseeküste nach Neuharlingersiel aufbrechen werden. Aber frische Luft gibt es dort ja mehr als genug!

Über Stuttgart-Frankfurt -Dortmund und vorbei an Wilhelmshafen werden wir uns in PKW-Fahrgemeinschaften/Kleinbussen ins 700 km entfernte Strandstädtchen Neuharlingersiel aufmachen. Mit Blick auf die Inseln Norderney, Baltrum, Langeoog, Spiekeroog und Wangerooge werden wir im Rahmen einer 5-tägigen Kitewoche tolle Tage verbringen. Individuelle Verlängerungen sind möglich.

Vielfältiges Angebot

Weitere Sportarten oder einfach nur die Seele baumeln lassen? Kitesurfen, Windsurfen, Stand Up Paddeling (SUP) oder auch Kitelandboarding und wer das nicht möchte genießt an der Strandbar leckere Cocktails oder Snacks und spielt mit dem Nachwuchs am riesigen Nordseestrand. Insofern wollen wir mit diesem Angebot alle Familienmitglieder und auch sportliche Einzelpersonen ansprechen.

Verschiedene Wahlbausteine/ Optionen

Vor Ort haben wir verschiedene Wahlbausteine, die wir in Zusammenarbeit mit der Kite- und Surfschule Windloop anbieten können. Egal, ob Anfänger, Fortgeschrittener oder Profi auf dem Board, jede/r wird optimal betreut.

Vom Campingplatz über das Hostel (einfache Ferienwohnung) bis zur Vollversorgung in der modernen Jugendherberge: Vielfalt ist vor Ort gegeben und das nutzen wir für unser mannigfaltiges Angebot.

Die Ausschreibung mit allen ausführlichen Informationen findet Ihr wie gewohnt unter www.tv-stammheim.de/Outdoor/Termine und in der Halle am schwarzen Brett im Hallengang.

Wir empfehlen eine zeitnahe Anmeldung, da wir nur ein begrenztes Teilnehmerkontingent vorhalten können.

Weitere Informationen gibt es beim Geschäftsführer des TV Stammheim, Alwin Oberkersch, zu erreichen über die TV-Geschäftsstelle per Email info@tv-stammheim.de oder telefonisch 0711/ 804589.

Sportliche Grüße
Thorsten Beck und
Alwin Oberkersch

Sichtungs- und Einweisungswochenende der Schneesportschule in Gargellen

Termin: 14. bis 16.12.2018

Kannst Du gut Ski- oder Snowboard fahren und bist mindestens 15 Jahre alt?

Hast Du Lust Ski- oder Snowboardunterricht im Verein zu geben und Dich als Übungsleiter zu engagieren? Hast Du Lust Kindern und Erwachsenen den Schneesport näher zu bringen?
Dann komm` doch mit auf unser Sichtungs- und Einweisungswochenende ins Jägerstübli (Haus der Abteilung Outdoorsport) nach Gargellen!

Hier werden wir Dir erste Informationen rund um den vielfältigen Bereich des Schneesports vermitteln und Dein fahrerisches Können testen. Wir werden Dich über die Ausbildung im Schwäbischen Skiverband/ Deutschen Skiverband informieren und die Struktur der Ausbildung näher besprechen. Darüber hinaus haben wir die aktuellen Lehrpläne dabei, so dass Du dir einen ersten Überblick über das Anforderungsprofils eines Übungsleiters im Bereich Schneesport (Ski, Snowboard, Nordic, etc.) machen kannst.

Dies alles vor dem Hintergrund, dass Du motiviert bist, Dein Wissen und Können in unsere Schneesportschule einzubringen und das Programm der Schneesportschule mit zu gestalten. Derzeit werden bereits verschiedene Schneesportfreizeiten sowie Tagesausfahrten von uns angeboten und durchgeführt.

Kosten für das Wochenende: € 50.- (Barzahlung vor Ort)
(inkl. Skipass für 2 Tage, 2x Übernachtung und Frühstück,
1x Abendessen am Samstag. Die Anreise findet am Freitagabend mit Privat-PKW statt)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. **Anmeldeschluss ist der 2.12.2018**

Infos & Anmeldung :
per E-mail an die Schneesportschule: schneesportschule@tv-stammheim.de
Infos zum Haus Jägerstübli unter http://www.tv-stammheim.de/outdoor/out-index.html

Deine persönliche Anmeldung via E-Mail muss alle Angaben des unteren Abschnitts (✂) enthalten!

Wenn du noch Fragen hast, kannst Du uns gerne anmailen oder anrufen!
Snowboard: Thorsten Beck 0711/ 826 16 56
Ski: Simeon Kull 0711/ 86 12 96

----------✂----------✂----------✂----------

Anmeldung zum Einweisungs- und Sichtungswochenende

TV Stammheim, Abteilung Outdoorsport, 14. – 16.12.2018 in Gargellen

Name:..... **Telefon :.....**

Anschrift:..... **Geb.Datum:.....**

E-Mail:……

Mitglied im TV Stammheim : O Ja O Nein **Mitglied in der Abteilung Outdoorsport: O Ja O Nein**

Meine Disziplin: O Ski O Snowboard O Sonstige:……..

Anreise:
Ich fahre mit eigenem PKW: O Ja O Nein
Ich habe noch ……. freie Plätze zum Mitfahren in meinem PKW

Ich benötige eine Mitfahrgelegenheit : O Ja O Nein
Ich kümmere mich selbst um eine Mitfahrgelegenheit: O Ja O Nein

Die Anmeldung ist erst mit einer E-Mail-Anmeldebestätigung gültig!

Stand: September 2018

Turnverein Stammheim1895 e.V. · Gemeinnütziger Sportverein

Vorstandschaft

1. Vorstand:	Martin Reißner	9 82 76 76 vorstand@tv-stammheim.de
2. Vorstand:	Florian Gruner	63 38 20 81 oeffentlichkeitsarbeit@tv-stammheim.de
3. Vorstand:	Steffi Beck	8 26 16 56 sport@tv-stammheim.de

Geschäftsführender Ausschuß

Kassier:	Gerd Borchardt	86 04 52 89
Schriftführer:	Heike Schotters	80 28 94
Technischer Leiter:	Erwin Gorcenko	0171 3429086 post@neuefenster.de

Hauptausschuss

Gleichst.Beauftragte:	Ulrike Lange	87 00 313
Jugendleiter:	Martina Schwarz	80 11 80
Beisitzer:	Thorsten Beck	8 26 16 56
Beisitzer:	Hartmut Wolf	80 13 22
Faustball:	Reinhard Nacke	8 26 17 06 faustball@tv-stammheim.de
Handball:	Francesco Leanza	0172 7556555 handball@tv-stammheim.de
Outdoorsport:	Eberhard Ostertag	87 16 85 outdoor@tv-stammheim.de
Tanzsport:	Georg Faschingbauer	8 26 18 17 tanzsport@tv-stammheim.de
Tennis:	Jascha Wendler	tennis@tv-stammheim.de
Tischtennis:	Gerhard Leib	80 82 25 tischtennis@tv-stammheim.de
Turnen:	Karin Lachenmayer	57 76 93 19 turnen@tv-stammheim.de
KiSS:	Alwin Oberkersch	8 07 04 13 kiss@tv-stammheim.de

weitere Ansprechpartner

Hausmeister Halle:	Götz Buchner	80 18 92

Hüttenwartteam Gargellen:
Pia Streil, Tobias Wünsch und Simeon Kull jaegerstueble@tv-stammheim.de

Inserate TV Total:	Waltraud Kowalik	inserate@tv-stammheim.de
Redaktion TV Total:	Anika Gruner	tv-total@tv-stammheim.de
Layout TV Total:	Yvonne Hornikel	07034 / 9424232

Geschäftsstelle TV Stammheim 1895 e.V., Solitudeallee 162, 70439 Stuttgart
Öffnungszeiten: Donnerstag 17.30–19.00 Uhr – außerhalb der Schulferien

Geschäftsführer:	Alwin Oberkersch	80 45 89 www.tv-stammheim.de info@tv-stammheim.de
Verwaltung Kurse:	Chrissi Oberkersch	kurse@tv-stammheim.de

TV Gaststätte „Auszeit unter den Kastanien“, Solitudeallee 162, 70439 Stuttgart
Stanko Tomic 81 04 61 63

Weitere Informationen

IBAN DE39 60090300 0057927006, BIC GENODES1ZUF, Volksbank Zuffenhausen
Turn- und Versammlungshalle, TV-Halle, Studio (Dachgeschoss):
Solitudeallee 162, 70439 Stuttgart
Sporthalle GWRS Stammheim: Münchingerstr. 60, 70439 Stuttgart

A LITTLE **WEIHNACHTS**GEDICHT

When the snow falls wunderbar,
and the children happy are.
When the Glatteis on the street,
and we all a Glühwein need.
Then you know, es ist soweit.
she is here, the Weihnachtszeit.

Every Parkhaus is besetzt,
weil die people fahren jetzt.
All to Kaufhof, Mediamarkt,
kriegen nearly Herzinfarkt.
Shopping hirnverbrannte things,
and the Christmasglocke rings.

Mother in the kitchen bakes,
Schoko-, Nuss- and Mandelkeks.
Daddy in the Nebenraum,
schmücks a Riesen-Weihnachtsbaum.
He is hanging off the balls,
then he from the Leiter falls.

Finaly the Kinderlein,
to the Zimmer kommen rein.
And it sings the family
schauerlich: „Oh, Chistmastree!“
And then jeder in the house,
is packing the Geschenke aus.

Mama finds unter the Tanne,
eine brandnew Teflon-Pfanne.
Papa gets a Schlips and Socken,
everybody does frohlocken.
President speaks in TV,
all around is Harmonie.

Bis mother in the kitchen runs,
im Ofen burns the Weihnachtsgans.
And so comes die Feuerwehr,
with Tatü, tata daher.
And they bring a long, long Schlauch,
and a long, long Leiter auch.
And they schrei - „Wasser marsch!“,
Christmas now is in the Eimer.

Merry Christmas, merry Christmas,
Hear the music, see the lights,
Frohe Weihnacht, Frohe Weihnacht,
Merry Christmas allerseits!

Wir wünschen fröhliche Weihnachten
und einen guten Start ins neue Sportjahr!